READER'S DIGEST

1000 KUĆNIH LIJEKOVA

Pouzdana rješenja za svakodnevne zdravstvene tegobe

Mozaik knjiga
GRUPA MLADINSKA KNJIGA

Naslov izvornika: 1,001 HOME REMEDIES

Knjigu je oblikovao urednički tim u The Reader's Digest Association, Inc., SAD, a ovo je izdanje prilagodio i objavio The Reader's Digest Association Limited
11 Westferry Circus, Canary Wharf
London E14 4HE

Copyright © 2005 Reader's Digest Association
Za hrvatsko izdanje © Mladinska knjiga, 2007.

Sva prava zadržana.
Ni jedan dio ove publikacije ne smije se reproducirati, pohraniti ili prenositi u bilo kojem obliku ili bilo kojim putem, elektronički, mehanički, fotokopiranjem, snimanjem ili drukčije bez prethodnog pisanog dopuštenja vlasnika autorskoga prava.

Navođenje proizvoda ili usluga u ovoj knjizi ne znači niti podrazumijeva njihovo odobravanje ili preporučivanje.

Mozaik knjiga
GRUPA MLADINSKA KNJIGA

Za nakladnika: Zdravko Kafol

Urednica: Ivanka Borovac

Prijevod s engleskoga: Ana Vujaklija, Mirta Jambrović

Lektura i korektura: Ana Krupić

Priprema za tisak: Grafički studio Miš

Tisak: CT Printing, Kina, 2007.

ISBN 978-953-14-0188-3

CIP zapis dostupan u računalnom katalogu Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem 646445

MEDICINSKI SAVJETNICI

Carolyn Dean, M.D., N.D. Consultant, Integrative Medicine, City Island, New York

Mitchell A. Fleisher, M.D. Clinical Instructor, University of Virginia Health Sciences Center and the Medical College of Virginia; Family Physician, Private Practice, Nellysford, Virginia

Larrian Gillespie, M.D. Retired Assistant Clinical Professor of Urology and Urogynecology, Beverly Hills, California

Chris Kammer, D.D.S. Center for Cosmetic Dentistry, Madison, Wisconsin

Chris Meletis, N.D. Chief Medical Officer and Director of Education Affairs, Pearl Clinic Professor of Natural Pharmacology, National College of Naturopathic Medicine, Portland, Oregon

Lylas G. Mogk, M.D. Henry Ford Visual Rehabilitation & Research Center, Grosse Pointe and Livonia, Michigan

Zorba Paster, M.D. Professor of Family Medicine, Dean Medical Center, University of Wisconsin-Madison

Ricki Pollycove, M.D., M.H.S. Clinical Faculty, University of California School of Medicine; Private Practice of Gynecology, San Francisco, California

David B. Posner, M.D. Chief of Gastroenterology, Mercy Medical Center, Baltimore, Maryland; Assistant Professor of Medicine, University of Maryland School of Medicine

Adrienne Rencic, M.D., Ph.D. Attending Dermatologist, Mercy Medical Center, Baltimore, Maryland; Clinical Instructor, University of Maryland Medical System

Kevin R. Stone, M.D. Orthopedic Surgeon and Founder and Chairman of The Stone Foundation for Sports Medicine and Arthritis Research and the Stone Clinic, San Francisco, California

Cathryn Tobin, M.D. Pediatrician, Private Practice, Markham, Ontario

SURADNICI

Urednici: Edward B. Claflin, E. A. Tremblay

Autori teksta: Matthew Hoffman, Eric Metcalf

Istraživači: Janel Bogert, Elizabeth Shimer

Ilustratori: Harry Bates, Cindy Jeftovic (grafike)

VAŽNA NAPOMENA

Premda su se autori trudili pružiti najnovije i najtočnije informacije, medicinske i farmakološke spoznaje neprestano se mijenjaju. Čitateljima preporučujemo da se za savjet obrate kvalificiranu medicinskom specijalistu. Autori, suradnici, urednici i nakladnici ovoga djela ne mogu snositi odgovornost ni za kakve pogreške i propuste ili postupke, koji se mogu smatrati posljedicom informacija sadržanim u ovom djelu.

SADRŽAJ

Predgovor 8
O ovoj knjizi 11
Primjena kućnih pripravaka 12

PRVI DIO: UOBIČAJENE TEGOBE

Afte 30
Akne 33
Alergije 35
Angina pectoris 39
Anksioznost 41
Artritis 44
Astma 50
Atletsko stopalo 53
Bore 56
Bradavice 58
Brijanje: tegobe 61
Bronhitis 65
Bubrežni kamenci 68
Burzitis i tendinitis 71
Crijeva: sindrom iritabilnog crijeva 77
Crijevna upalna bolest 80
Čeljust: tegobe 83
Čir, potkožni (furunkul) 87
Depresija 92
Desni: tegobe 96
Dojenački grčevi 98
Dojenje 101
Dojke, bolne i osjetljive 105
Ekcem 108
Giht 111
Glavobolja 114
Gljivične infekcije 118
Grčenje mišića 122
Gripa i prehlada 125
Grlobolja 131
Hemoroidi 134
Herpes, labijalni 137
Herpes, pojasni 140
Hrkanje 142
Impotencija 145
Iver ili krhotina 149
Ječmenac 151
Kašalj 153
Kolesterol 157
Konstipacija (zatvor) 161
Konjunktivitis 165
Kosa, masna 170
Kosa, suha 172
Koža, masna 174
Koža, suha 177
Krvni tlak, povišeni 180
Kurje oči i kalusi 186
Laringitis – upala glasnica 189
Leđa, bolna 191
Mamurluk 197
Menopauza 199
Menstrualne tegobe 202
Modrice 205
Mokraćni putovi: infekcije 208

DUGI DIO: 20 NAJBOLJIH KUĆNIH ISCJELITELJA

Aloj 386
Brđanka 389
Brusnice 391
Čaj 393
Češnjak 396
Đumbir 399
Gorušica 402
Hamamelis 404
Jogurt 406
Kamilica 409
Lavanda 411
Limun 413
Magnezijev sulfat 415
Med 417
Metvica 420
Noćurkovo ulje 422
Ocat 424
Omega-3 masne kiseline 427
Soda bikarbona 430
Vazelin 432

Mokrenje, nekontrolirano 211
Mokrenje u krevet 214
Morska bolest 218
Mučnina 221
Mučnina, jutarnja 223
Neplodnost 226
Nesanica 230
Noge: bolna stopala 234
Noge: neugodan miris 236
Noge: sindrom nemirnih nogu 239
Nokti: tegobe 241
Nokti, urasli 243
Nos: krvarenje 245
Oko: nadraženost 247
Oko: naprezanje 249
Opekline 252
Osip izazvan toplinom 256
Otrovanje hranom 258
Pamćenje: tegobe 261
Pelenski osip 265
Perut 268
Posjekotine i ogrebotine 270
Potištenost vezana uz godišnje doba 272
Predmenstrualni sindrom (PMS) 274
Probavne smetnje 278
Proljev 281
Prostata: tegobe 285
Psorijaza 288
Rozaceja 291
Sindrom karpalnog kanala 293
Sinusitis 297
Srce: palpitacija 301
Staračke pjege 304
Stres 306
Sunčane opekline 308
Svrbež 310
Štucavica 313
Tjelesni vonj 316
Trudnoća: tegobe 318
Ubodi i ugrizi 321
Uganuća i ozljede goljenične kosti 325
Uho: tegobe 328
Umor 332
Urtikarija 335
Usnice, ispucane 338
Usta, suha 340
Ušljivost glave 342
Vene, proširene 344
Vjetrovi i napuhnutost 347
Voda: zadržavanje u tijelu 351
Vodene kozice 354
Vrat i leđa: bolovi 356
Vrućica 359
Zadah iz usta 361
Zubi: nicanje 366
Zubobolja 370
Želučani čir 373
Žgaravica 378
Žuljevi i mjehuri 381

POSEBNI PRILOZI

Čaj za zdravlje 90
Kupka kao lijek 168
Ljekovite juhe iz cijeloga svijeta 184
More kao lijek 216
Pritisak koji iscijeljuje 276
Otopine za usta i grlo 364
Zdrav dom 368

Rizici i nuspojave 434
Kazalo 438

Predgovor

Dok sam bila dijete, majka me često vodila u posjet starijoj gospođi koja je svako proljeće, bez iznimke, pravila napitak od bazgova cvijeta. Ako bi tko od nas bio prehlađen, izvadila bi tamnozelenu bocu i natočila mu u čašu pjenušav napitak. Također se sjećam čaja od koprive, koji je pila za ublažavanje reumatskih bolova. Kako sam se igrala u obližnjoj šumi gdje su me koprive neprestano žarile, nikako nisam mogla shvatiti kako čaj od te iste biljke može bilo kome donijeti olakšanje.

Tek kad sam postala farmaceutkinja i kasnije se počela zanimati za vitamine i biljke, počela sam zamjećivati potencijalnu korisnost običnog bilja koje raste u živicama. Naučivši više o kemijskim tvarima koje sadrže, uvidjela sam kako ljekovitost nekih pripravaka nije samo »bapska priča«, već da bi uistinu mogli imati pravu iscjeliteljsku moć.

Moja teta, koja je bila medicinska sestra, uporno je zagovarala odgovorno ponašanje prema svojemu zdravlju i sprječavanje što je moguće većeg broja bolesti. Kad bi je trn ubo u prst, uvijek je imala spreman topli oblog, koji je uvijek pomogao. Kašalj i prehladu uvijek je liječila inhaliranjem pare metvice i eukalipta. Ne sjećam se da sam prije puberteta popila antibiotik.

Danas filozofija samopomoći i prevencije ima sve veću važnost. Kućni pripravci mogu vam uštedjeti novac i pomoći vam da se bolje osjećate. Zahvaljujući njima mogu se smanjiti i troškovi državnih zdravstvenih ustanova.

U 1950-im godinama, kad sam bila djevojčica, Nacionalna zdravstvena služba je također bila mlada. Moji roditelji, oboje oftalmolozi, često su govorili o 1947. godini kad je osnovana Nacionalna zdravstvena služba i kako su ljudi tada prvi put besplatno mogli dobiti pregled vida.

U 1950-im godinama je porasla uporaba jakih lijekova. Nakon prvih antibiotika, koji su se pojavili za vrijeme i poslije Drugoga svjetskog rata, razvijen je i plasiran na tržište velik broj trankvilizatora, antidepresiva, lijekova protiv bolova, hormona i ostalih medikamenata. Neki od njih, posebice lijekovi za bolesti srca, astmu i rak, ne samo da su produžili očekivano trajanje života, nego su i

poboljšali kvalitetu života. Neki su, poput talidomida, uzrokovali značajna oštećenja i postavili pitanje štetnih učinaka koje mogu imati lijekovi.

Ja sam studirala farmaciju tijekom 1970-ih godina kad je propisivanje lijekova bilo u porastu. Vrijednost kućnih pripravaka – uključujući biljne i homeopatske – u velikoj je mjeri zaboravljena zbog velikog povjerenja u nove lijekove. Ne sumnjam u vrijednost propisivanih lijekova – mnogi od nas danas ne bi bili živi bez njih. Ali, uobičajena je pojava da zanemarujemo ili odbacujemo jednostavne pripravke koje možda imamo i oko kuće – kocke leda, sok od brusnice, gorku sol, sodu bikarbonu, gorušicu... kao i biljke koje uzgajamo na prozorskim daskama u cvjetnim loncima ili na cvjetnim gredicama u vrtu.

A tu ova knjiga postaje dragocjena. Više no ikad prije, liječnici su prezaposleni i nedostupni. Također, trebaju vrijeme i prostor za skrb o kronično bolesnim osobama. Blaži se poremećaji često mogu riješiti bez odlaska k liječniku. Ova vam knjiga pomaže u tome. Premda biste trebali, naravno, uvijek otići liječnika ako ste ozbiljno zabrinuti za svoje zdravlje. Mnoge se poteškoće mogu liječiti kod kuće, često sredstvima koja već imate u kuhinjskom ormariću. Pritom ne zaboravite ljekarnike – oni mnogo znaju o liječenju lakših tegoba i mogu vam pomoći da izaberete odgovarajući pripravak.

U ovoj knjizi se ne piše samo o biljnim pripravcima i vitaminima, već i o jednostavnim sastojcima poput limuna, meda i octa. Tu je i dio u kojemu se opisuju pristupi liječenju u nekim drugim kulturama i tradicijama. Sve je te savjete i preporuke dobro razmotriti. Oni se usredotočuju, naime, na praktične stvari, lako dostupne i u konačnici ostvarive – za vaše dobro i dobro vaše obitelji.

Pamela Mason

PAMELA MASON BSC, MSC, PHD, MR PHARMAS

O ovoj knjizi

Uskoro ćete otkriti više od tisuću kućnih pripravaka koje možete koristiti, kad god vam zatreba, u liječenju svakodnevnih zdravstvenih tegoba – akni ili mučnine, nesanice ili žuljeva – i skoro svega između toga.

No prije toga pogledajte poglavlje *Primjena kućnih pripravaka* u kojemu ćete naći savjete za sigurno i uspješno samostalno liječenje. Zavirite u 19. poglavlje u kojemu su upute za uzgoj pet korisnih ljekovitih biljaka. Za nužne mjere opreza koje se odnose na specifične biljke i dodatke prehrani, pogledajte vodič koji počinje na 434. stranici.

U prvom dijelu, *Uobičajene tegobe*, navode se kućni pripravci koji pomažu kod više od stotinu najučestalijh tegoba. Kućni pripravak je u osnovi sve što možete upotrijebiti kod kuće, a da ne zahtijeva recept. Već vjerojatno imate mnogo sastojaka u kuhinjskom ormariću, na primjer: sodu bikarbonu (upotrijebite je kao puder za neutralizaciju tjelesnog vonja), gorušicu (dodajte je u toplu kupku za noge radi ublažavanja glavobolje) ili vrećice čaja (stavite mokru vrećicu na ulkus u ustima za ublažavanje boli). Neki se, poput masti od brđanke, prodaju u prodavaonicama zdrave hrane ili bilnim ljekarnama, a mnogi, poput čaja od kamilice, u običnim prodavaonicama prehrambenih proizvoda.

Neke od pripravaka, poput dodataka ribljeg ulja u liječenju angine, treba koristiti pod nadzorom liječnika jer mogu međudjelovati s ostalim lijekovima koje uzimate. Mi smo naglasili takve okolnosti.

U drugom se dijelu opisuje 20 najpoznatijih kućnih pripravaka za liječenje – biljke i prehrambene namirnice. Saznajte za što su sve dobri ocat, jogurt, gorka sol ili đumbir. Otkrijte omega-3 masne kiseline, »dobre« masti koje se nalaze u ribi (i dodacima prehrani), koje ne samo da štite srce, nego također pomažu u liječenju artritisa, menstrualnih grčeva i vjerojatno depresije.

Ova je knjiga bila izrazito ugodan projekt za sve koji su radili na njoj – ne samo u smislu otkrivanja novih pripravaka, nego i njihovu iskušavanju. Uvjereni smo da ćete i vi uživati u njoj te da će vam mnogi prijedlozi pomoći sada ili u budućnosti.

Urednici

Primjena kućnih pripravaka

Ljudi su oduvijek pokušavali naći u svojoj blizini nešto što bi im pomoglo u liječenju bolesti – bilo ljekovito blato i soli, biljke ili uobičajene prehrambene namirnice. Za neke se biljke smatralo da imaju magičnu snagu. To se mišljenje često temeljilo na obliku njihova korijena ili lista. Ali jednostavna znanstvena opažanja konačno su dovela do identifikacije uistinu djelatnih sastojaka. To je bilo nužno – neki sastojci koji su sigurni u vanjskoj primjeni mogu biti smrtonosni ako se progutaju. I danas je tako. Ne zaboravite da domaći pripravci i biljke, jednako kao i farmaceutski lijekovi, mogu sadržavati snažne sastojke – i samo zato što je nešto »prirodno«, ne znači da je nužno sigurno.

Skoro svaka obitelj ima neki kućni »lijek« koji se prenosio s generacije na generaciju, a s vremenom se zaboravilo kako je to počelo. Tko je bila prva baka koja je bolesnu unučetu dala čaj od metvice? Zašto je pastir odlučio ubrati nekoliko listova kiselice i njima istrljati mjesta opečena koprivom? Tko je bio prvi kuhar koji je otkrio da kokošja juha može pomoći u ublažavanju prehlade?

Razmišljajući o tome koliko često su nam omiljeni kućni pripravci pomogli u liječenju uobičajenih tegoba i olakšavanju boli, šteta je što ne možemo zahvaliti onima koji su ih prvi pripravili i upotrijebili. No mogu nam koristiti savjeti koji su potekli od njih.

Više od tisuću pripravaka

Kućni lijekovi nastaju – i često ostaju – u okviru doma. No otvarajući ovu knjigu, dobivate pristup u tisuće domova, procjenjujete i otkrivate mnoštvo pripravaka koji su se prenosili generacijama.

Neki od tih pripravaka – uključivši i one za grlobolju, zaustavljanje štucavice, ublažavanje boli u mišićima, olakšanje boli uzrokovane ubodima insekata – stigli su poštom. Svi su onii uključeni u odgovarajuća poglavlja knjige.

To je tek početak. Također smo spomenuli liječenje akupresurom koje provode liječnici iz Kine, lječiteljske metode plemenskih vračeva (šamana), stoljtne europske narodne lijekove kao i one koje su upotrebljavali američki doseljenici. Prikazali

smo najpoznatije kućne pripravke prema mišljenju travara, homeopata, prirodnih liječnika i masera, specijalista srčano-žilnih bolesti i liječnika opće (obiteljske) medicine. Naša nas je potraga provela kroz povijest, od doba Hipokrata do bitaka Prvoga svjetskog rata – i vrtova travara u 21. stoljeću.

Kako odabrati najbolje

Premda je ponuda pripravaka bila izrazito bogata, završni odabir najboljih bio je izrazito selektivan. Mnogi tradicionalni kućni pripravci nisu uvršteni u knjigu jer su bili ili previše čudni ili odbojni.Vrećica asafetide, nekoć cijenjen pripravak za liječenje prehlade, užasno smrdi tako da je se oni koji su je upotrijebili sjećaju cijeloga života. Drugi stari pripravci su toliko čudni, praznovjerni ili kompleksni da su spomenuti samo radi zadovoljenja znatiželje. Stari pripravak za liječenje bradavica iz područja Apalačkoga gorja, na primjer, bio je trljanje krumpira po bradavici, nakon čega se krumpir stavio u vreću koja se ostavila na rašljama na cesti.

Naš savjetnički odbor je pažljivo ispitao sve pripravke navedene u ovoj knjizi kako bi se uvjerio da su sigurni i preporučljivi.

Naravno, bilo koji pripravak koji ne šteti, mogao bi biti koristan, osobito kad ga primijeni netko tko ima nježan, iscjeliteljski dodir i vodi brigu o pacijentu. Kad smo izbacili najčudnije, najmanje pouzdane, najsloženije ili potencijalno opasne, ostali su izvrsni pripravci koje možete naći u ovoj knjizi – njih više od tisuću – koji su pomogli u liječenju milijuna ljudi. Naš savjetodavni odbor ispitao je svaki pripravak. U odboru su bili liječnici, kvalificirani specijalisti i prirodni liječnici. Oni su potvrdili sigurnost uporabe navedenih pripravaka.

Sve na dohvatu ruke

Kako budete čitali o kućnim pripravcima u ovoj knjizi – i počeli ih primjenjivati – vjerojatno ćete se početi prisjećati iskušanih – i – uspješnih postupaka liječenja u vašoj obitelji u prošlosti. No toliko smo se navikli na vađenje krvi, rentgensko snimanje, snažne lijekove koje dobijemo na recept i na sve druge mjere moderne medicine koje nas navode da zaboravimo ili zanemarimo nevjerojatno naslijeđe kućnih pripravaka. Pripravci koji su se uspjeli dokazati tijekom vremena i danas su jednako učinkoviti kao i u prošlosti. Mali trikovi koje ste

naučili od roditelja i baka i djedova, kao što su stavljanje sode bikarbone na mjesto pčelinjeg uboda, hladne mokre vrećice čaja na umorne oči, naravno, nisu zamjena za visoko razvijeno liječenje. Ali možete računati na njih za brži oporavak – i, u mnogim slučajevima, da se veliki problemi razviju iz sitnih.

Vrlo je zanimljivo gledati kako opeklina čudesno brzo zacjeljuje kad je namažete alojevim gelom. Ili kad udahnete miris lavande i osjetite da je tjeskoba počela popuštati. Ali slatka nostalgija nije razlog zbog kojeg liječnici zagovaraju kućne pripravke. Preporučuju ih stoga što uistinu djeluju.

Nevjerojatno je promatrati cijeljenje opekline pošto je namažete gelom od aloja.

Jeste li znali da najmanje 25% lijekova sadržava aktivne sastojke koji su slični ili identični onima iz biljaka? Aktivna tvar u *Aspirinu* – jednom od najviše upotrebljavanih lijekova u svijetu – prvobitno je bila izolirana iz kore bijele vrbe. Dekongestiv efedrin bazira se na kemijskim tvarima iz biljke kositernice. Lijek za srce digoksin izoliran je iz biljke naprstka. Protutumorski lijek paklitaksel dobiven je iz pacifičke tise. U stvari, velike farmaceutske tvrtke često šalju timove znanstvenika na udaljene lokalitete u lov na medicinski obećavajuće kemijske tvari.

Kako pronaći ono što djeluje

U suvremenoj medicinskoj praksi tradicionalne tehnike liječenja često su zanemarene, ali uglavnom nisu zaboravljene. Fizioterapeuti primjenjuju liječenje toplim i hladnim koje je bilo popularno među američkim urođeničkim plemenima a često je bilo djelotvornije od lijekova i nije imalo nuspojava. Posjekotina uzrokovana kuhinjskim nožem brže zacijeli ako je namažete antiseptičkom mašću. No prekrivanjem posjekotine medom postiže se isto, a može katkad djelovati čak i brže. (Kao i sa svakom posjekotinom, dobro je isperite pod mlazom vode prije stavljanja bilo čega na nju.)

Molly Hopkins, šezdesetogodišnja dizajnerica okoliša, iz prve je ruke otkrila da alternativno liječenje može biti učinkovitije od konvencionalne medicine. Ona kaže: »Svaki put kad bih se prehladila, imala bih i upalu sinusa i tada bih morala uzimati antibiotike«. Prijatelj, koji je obiteljski liječnik, savjetovao joj je da počne uzimati rudbekiju (*Echinaceu*) čim počne šmrcati. Kaže: »Od tada nisam imala težu prehladu – ni upalu sinusa«.

Većina nas upotrebljava tradicionalne lijekove za blaže ozljede i bolove, ali liječnici u najboljim istraživačkim centrima počinju shvaćati da nam oni mogu pomoći i kod ozbiljnih zdravstvenih problema. Uzmimo šećernu bolest kao primjer. Stotine tisuća Britanaca svakoga dana treba injekcije inzulina kako bi održali stabilnu koncentraciju glukoze u krvi. Osobe koje svakoga dana konzumiraju klinčić ili češnjak mogu na prirodan način sniziti koncentraciju glukoze u krvi, a time i potrebnu dozu inzulina. Depresija je poremećaj koji često zahtijeva lijekove, ali istraživanja pokazuju da biljka gospina trava može biti jednako učinkovita kao i lijekovi kod blagih i umjerenih slučajeva.

Mnogi od najpopularnijih kućnih pripravaka, poput jogurta za gljivične infekcije ili čaja od kamilice za nesanicu, primjenjuju se već generacijama. Drugi – koji se mogu nazvati »budućom tradicijom« – razvijaju se tijekom vremena i, bude li sreće, prenijet će se na našu djecu i unučad.

- Kreme koje sadrže biljku brđanku ubrzavaju prolazak modrica i ublažavaju bol jer se u njoj nalaze tvari s protuupalnim i analgetskim djelovanjem.
- Oblog od meda i jogurta prirodno izbjeljuje smeđe mrlje na nadlanicama koje se pojavljuju kako starimo.
- Istraživanje provedeno u američkoj dječjoj bolnici pokazalo je da se ljepljivom trakom za instalacije može postići da bradavice nestanuu za nekoliko dana.

Zdravorazumski pristup

U ovoj se knjizi nalazi obilje pripravaka i savjeta za olakšavanje tegoba. Ali kad se spominje primjena bilo kojeg od tih pripravaka, najvažnija je pomna procjena. Katkad trebate pripaziti na znakove ozbiljnijih poremećaja. Clara Boxter je učinila pogrešku kakve zabrinjavaju liječnike. Ona je pedesetogodišnja službenica koja je katkad ujutro, nakon ustajanja, imala glavobolje prilikom kojih joj je smetalo svjetlo. Na internetu je pročitala da đumbir pomaže kod osjećaja omaglice. Uskoro je u obližnjoj trgovini zdrave hrane kupila dodatke prehrani s đumbirom koje je upotrebljavala nekoliko tjedana. Tada se jednoga jutra, dok je izlazila iz kade, onesvijestila i slomila ruku.

Na sreću, liječnik hitne službe shvatio je uzrok nastanka nesreće. Đumbir je tradicionalni pripravak za liječenje vrtoglavice,

vrste omaglice koja je povezana s poremećajima unutrašnjeg uha. Ali Clara nije imala vrtoglavicu, već ortostatsku hipotenziju, snažan pad krvnoga tlaka katkad uzrokovan visokom dozom lijeka za snižavanje krvnog tlaka. Njezin liječnik opće (obiteljske) medicine smanjio joj je dozu propisanog antihipertenziva i omaglica je nestala. Premda je većina kućnih pripravaka sigurna, ljudi ih katkad uzimaju iz pogrešnih razloga. Ili si sami postave dijagnozu kad ustvari trebaju liječnika. Neka se stanja lako prepoznaju i liječe kod kuće. Nisu vam potrebni razni testovi ako vam krvare desni nekoliko dana ili ako vas povremeno boli želudac. No, nije uvijek jednostavno razlučiti blage od ozbiljnih tegoba.

Iako je većina kućnih pripravaka sigurna, ljudi ih katkad primjenjuju iz pogrešnog razloga.

Zbog toga je važno da prije uzimanja dodataka prehrani i biljaka zatražite savjet liječnika ili da kažete liječniku što uzimate prije no što vam propiše neki lijek. Dodaci prehrani mogu promijeniti učinak i lijekova na recept i lijekova koje možete slobodno kupiti u ljekarnama. Na primjer, osobe koje uzimaju vitamin E zajedno s lijekovima koji djeluju na zgrušavanje krvi, mogu imati povećan rizik od unutrašnjeg krvarenja.

Iako se biljni čaj ili kapsule čine potpuno bezazlenima – kopriva za artritis, na primjer, ili maslačak za snižavanje krvnog tlaka – ako ih redovito uzimate za liječenje neke zdravstvene tegobe, dobro je o tome obavijestiti svog liječnika. Neke biljke nisu učinkovite koliko ljudi govore, a vi sigurno ne želite podcijeniti potencijalno ozbiljan problem. Iako je dodatak prehrani siguran i djeluje baš onako kako je proizvođač naveo, neće vam pomoći ako ga uzimate za bolest od koje ne bolujete.

Napredovanje uz oprez

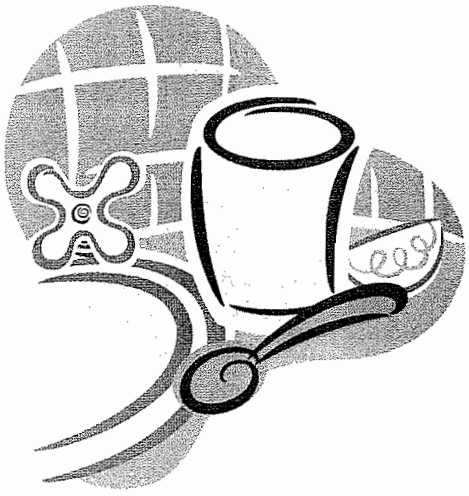
Tradicionalni se lijekovi svakodnevno upotrebljavaju već tisućama godina. To znači da vjerojatno djeluju, jer ih ljudi u suprotnom ne bi koristili. Ali uvijek postoji rizik od nuspojava, međudjelovanja s lijekovima ili primjene pogrešnog pripravka. Za kućne pripravke u ovoj knjizi navode se anegdotalne potvrde njihove učinkovitosti – i u mnogim slučajevima dokazi koji su rezultirali iz znanstvenih istraživanja. A svi su bili detaljno provjereni od strane naših medicinskih savjetnika. Uvijek obratite pozornost na natpis *Oprez* koji se pojavljuje poslije nekih

pripravaka. Postoje neka stanja u kojima morate biti posebno oprezni,.

• **Trudnoća.** Nemojte uzimati nikakve biljke, dodatke prehrani ili lijekove bez recepta bez prethodna razgovora s liječnikom ili medicinskom sestrom. Mnogi pripravci mogu djelovati na djetetovo zdravlje, pogotovo ako ih uzimate u visokim dozama.

• **Ako uzimate lijekove na recept.** Razgovarajte s liječnikom o mogućim interakcijama između propisanih lijekova s jedne strane i biljaka, dodataka i lijekova koje možete kupiti bez recepta s druge strane. Na stranicama 434 – 437 možete pronaći savjete o interakcijama između lijekova, dodataka prehrani i biljaka i još neka dodatna upozorenja. Svakako trebate reći svom liječniku koje sve dodatke prehrani i pripravke istodobno uzimate – osobito ako imate kroničnu bolest poput šećerne bolesti ili bolesti srca.

• **Ako znate da ste alergični na hranu ili lijek.** Osobe koje su alergične moraju biti posebno oprezne: trebate biti potpuno sigurni da tvar na koju ste alergični nije među sastojcima pripravka koji bilo da namjeravate popiti ili namazati na kožu. Na primjer, arašidovo ulje je pročišćeno ulje kikirikija i potencijalno je opasno za sve ljude koji su alergični na kikiriki. To se ulje može naći u nekim laksativima i sredstvima za vlaženje kože. Pripazite također na »ukriženu reaktivnost« između namirnica i biljaka. Drugim riječima, ako ste alergični na morske račiće, vjerojatno ćete reagirati i na jastoga. Osobe koje su osjetljive na ambroziju često imaju reakciju kad jedu dinju, a one koje su alergične na pelud breze reagiraju i na koru jabuke.



• **Ako bolujete od ozbiljne bolesti.** Posebnu pozornost obratite na dio »Trebam li k *liječniku?*« koji je naveden u svakom poglavlju. Svrha kućnih pripravaka jest pomoći vam u rješavanju svakodnevnih tegoba i poboljšati vam opće zdravlje – a ne maskirati ozbiljna stanja koja zahtijevaju medicinsko liječenje.

• **Kad liječite dijete ili dojenče.** Neke biljke, dodaci prehrani i kućni pripravci nisu prikladni za djecu i dojenčad. Osim ako pripravak nije specifično namijenjen djeci, pitajte liječnika obiteljske medicine prije no što pripravak date djetetu. Kupujte lijekove bez recepta koji su namijenjeni djeci, a ne odraslima (sirup paracetamola za djecu umjesto, na primjer, standardnog paracetamola).

Uzgoj medicinski vrijednih biljaka

Nekoliko preporučenih biljaka u ovoj knjizi lijepo izgleda i lako se uzgaja. Prednost nekih biljaka jest to što su izrazito ukusne u raznim jelima ili salatama. Najbolje od svega jest to da ako ih sami uzgajate, možete jamčiti za njihovu čistoću i svježinu.

Mnoge biljke, kao i medicinski vrijedne biljke, mogu izrasti iz sjemenke. Neke se počne uzgajati u kući i presadi u vrt nakon zadnjeg mraza. Neke biljke ne vole da ih selite. Drvenaste biljke poput ružmarina i lavande najbolje rastu iz mjesta orezivanja. A odrezane zdrave grančice možete staviti u kompost.

Za biljke vam ne treba puno mjesta: mnoge će uspješno rasti u visećim posudama, cvjetnjacima za prozore ili u bilo kojoj vrsti posude. Ako imate vrt, biljke i lukovice možete zasaditi između cvijeća i grmova. Ali ih nemojte saditi uz prometne ceste jer ćete zajedno s korisnim sastojcima dobiti i nezdrave doze tvari iz ispušnih plinova. Zbog istog razloga, izbjegavajte i pesticide.

Bilo da su zasađene u vrtnu gredicu ili u posudu, većina biljaka treba dobru drenažu – premda metvica nema ništa protiv vlažnog tla. Ljekovite biljke više vole siromašno tlo nego bogato. Zamislite li divlju majčinu dušicu kako raste po mediteranskim kamenjarima, dobit ćete sliku o tome.

Aloj (*Aloe vera*)

Kupite nekoliko malih sadnica u vrtnom centru i držite ih u kući na prozorskoj dasci na kojoj ima dosta svjetla. Kuhinja i druge grijane prostorije su u redu – nemojte dopustiti da se biljke osuše ili smrznu. Uginut će ako temperatura padne ispod 5°C.

Kako ga upotrijebiti *Odrežite jedan mesnat, svježi list i iz njega iscijedite sok na manju posjekotinu ili opeklinu. Sok se suši i oblikuje nevidljivi oblog koji ne propušta bakterije i vlagu.*

Kamilica

Njemačka kamilica, najpopularniji oblik, jest jednogodišnja biljka. Posijte sjemenke tamo gdje želite da kamilica cvjeta kad prođe opasnost od mraza. Raspite sjemenke, prekrijte ih zemljom i polijte. Kamilica voli dobro drenirano mjesto, djelomično u hladu.

Kako je upotrijebiti *Uberite rascvjetale listove i raširite ih po pamučnoj tkanini ili gazi na toplu i suhu mjestu ili ih objesite da vise naopako iznad papirnate vrećice da biste uhvatili latice koje otpadnu. Čaj od kamilice smiruje želučane tegobe i ublažava anksioznost.*

Kim

Kim proizvodi obilje sjemenki s osobitim mirisom. Izvrstan je u ljutim i aromatičnim jelima, a čini čuda u probavi. Može se uzgajati izvan kuće na sunčanu mjestu kad prođe opasnost od mraza.

Kako ga upotrijebiti *Na kraju ljeta skupite sjemenke. Možete ih samljeti ili koristiti cijele. Stavite jednu žličicu, bilo kojeg oblika ili mješavine oba, u čašu kipuće vode, namačite 10 minuta, procijedite i popijte prije jela.*

Češnjak

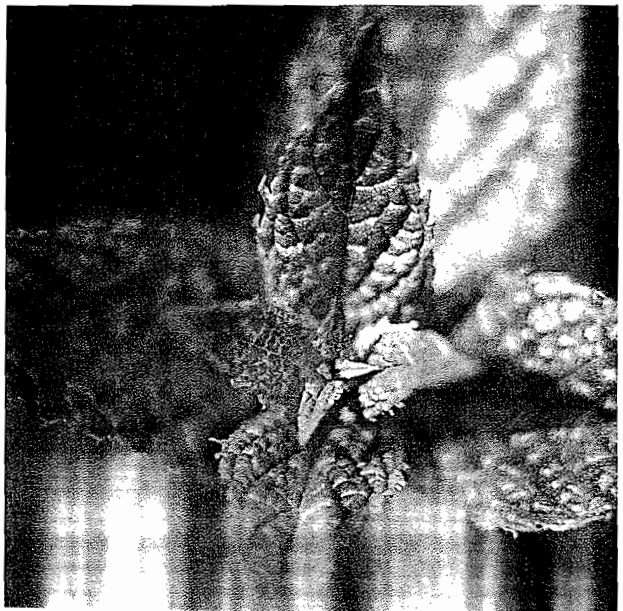
Češnjak je najzahvalniji za uzgoj. Prije Božića, rastavite glavicu češnjaka na manje češnjeve. Zdrave češnjeve stavite u pojedinačne rupice u zemlju oko 5 cm duboko na udaljenosti 15 – 20 cm i zaboravite na njega. Od svakoga će nastati nov luk koji možete iskopati u srpnju ili kolovozu. Sačuvajte stabljike jer ih možete splesti u vijenac i tako češnjak objesiti u toplu prozračnu prostoru da se osuši.

Kako ga upotrijebiti *Očistite češnjeve i dodajte u jelo ili ih pojedite samostalno. Konzumacija jednog do dva češnja češnjaka na dan tijekom sezone prehlada i gripe pomoći će vam u jačanju imuniteta.*

Paprena metvica

Ova aromatična biljka voli vlažno tlo na suncu ili u blagu hladu. Jednostavno raste iz sjemenki ili vriježa i brzo se širi. Da je obuzdate, zasadite je u posudi bez dna koju samo stavite u zemlju. Ili je posadite u cvjetnjak, ali je dobro zalijevajte.

Kako je upotrijebiti *Upotrijebite listove, svježe ili osušene, u napitcima za probavu i otopinama za ispiranje usta. Listove dodajte u parnu kupelj za inhalaciju radi liječenja prehlade ili gripe.*



Liječenje biljkama

Kad je Jamesu Dukeu ugrađen disk u gornji dio kralješnice početkom 1990-ih godina, radio je sve što mu je liječnik preporučio: mirovao je, koristio ultrazvuk i određene doze protuupalnih lijekova. Ali tu nije stao. Uzimao je španjolski sladić za smirenje želuca, sikavicu da zaštiti jetru od *Aspirina* i rudbekiju prije operacije da se zaštiti od infekcije.

James Duke je botanički stručnjak za medicinski vrijedno bilje, a ujedno i autor *Zelene farmacije*. On je jedan od milijuna ljudi koji cijene cjeliteljska svojstva biljaka. Prema podacima Svjetske zdravstvene organizacije, oko 80 % svjetske populacije ovisi o biljkama kao glavnom medicinskom izvoru. Biljke su jeftinije od lijekova, a u mnogim slučajevima podjednako učinkovite i sigurne za uporabu.

Oko 80 % svjetske populacije ovisi o biljkama kao osnovnom izvoru medicinske skrbi.

Kad se jednom naviknete na uzimanje tableta za određene tegobe, pomisao da počnete upotrebljavati sušene listove može biti pomalo zastrašujuća. Ali ne bi trebalo biti tako. Skoro su sve biljke dostupne u obliku kapsula ili sirupa, s uputama o doziranju otisnutim na omotu. Također možete kupiti nezapakirane biljke – lišće, sjemenke, stabljike ili bilo koji dio biljke koji sadržava aktivne sastojke – u mnogim prodavaonicama zdrave hrane i biljnim ljekarnama te od njih napraviti ukusne, aromatične čajeve.

Jednostavno možete uzgojiti biljke u vrtu ili u posudama na prozorskoj dasci. Uobičajena metoda primjene jest odrezati stabljiku, isplahnuti biljku vodom i okrenuti je da visi i tako se suši. Kad se listovi čine suhima, ali ne presušenima, otkinite ih i spremite u tamnu posudu. Spremanje lišća bez kisika pomaže očuvati svježinu. Ako uzgajate biljke čiji se cvjetovi upotrebljavaju, poberite cvjetove čim biljka procvjeta.

Većina se biljnih čajeva pripravlja tako da se jedna žličica osušenog bilja (ili žličica svježeg bilja) prelije šalicom kipuće vode. To se namače desetak minuta, ohladi, procijedi i pije. Čajeve koji se pripremaju od sjemenki, korijena ili kore treba dulje namakati. Počnite s malim količinama ljekovitog biljnog čaja – recimo, jedna do tri šalice na dan. Veće količine smijete uzimati samo pod nadzorom kvalificiranog travara ili liječnika biljem.

Ostali dodaci prehrani

Pojam »dodaci prehrani« prije se odnosio na standardne vitamine i minerale koje su ljudi uzimali da poboljšaju svoju prehranu. Danas se police u ljekarnama svijaju pod težinom dodataka aminokiselina, prirodnih hormona i antioksidansa, da spomenem samo neke.

Dugi niz godina liječnici su odbacivali tvrdnje (katkad pretjerane) o učincima dodataka. Dakako, postoje dvojbeni proizvodi koji svašta obećavaju, od trenutačnog mršavljenja do jačanja muževnosti preko noći. S druge strane, čak su i konzervativniji liječnici prihvatili vrijednost nekih dodataka prehrani.

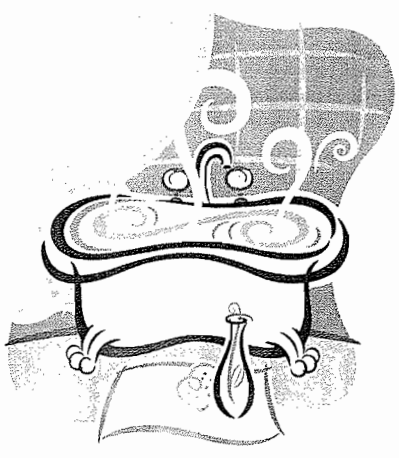
Dobar primjer je glukozamin. Prvotno ga je odbacila medicinska profesija. Ali su istraživanja, koja su provođena zadnjih dvadesetak godina, pokazala da on ustvari tijelu pomaže u obnovi oštećene hrskavice. Reumatolozi i ortopedi ga sada često preporučuju osobama kojima je potrebno olakšanje zbog uznapredovalih artritičnih promjena na zglobovima.

Likopen je drugi dodatak koji je privukao znanstvenu pozornost. Antioksidans, koji se nalazi u rajčicama i prodaje se u obliku dodatka prehrani, može smanjiti rizik od nastanka raka predstojne žlijezde (prostate). Koenzim Q_{10}, kemijski spoj koji se normalno proizvodi u tijelu, poboljšava sposobnost srca u pumpanju krvi kod ljudi koji imaju kongestivno zatajenje srca. Kapsule ribljeg ulja mogu sniziti koncentraciju kolesterola, kao i upalnih tvari koje povisuju rizik nastanka infarkta srca. Lista korisnih dodataka stalno raste.

Čak su i najstaromodniji liječnici došli do zaključka da su neki dodaci prehrani zaslužili svoje mjesto uz konvencionalne lijekove.

Kupovanje dodataka prehrani

Ne trebate mnogo vremena provesti na internetu da shvatite kako su mnoge izjave o dodacima prehrani pretjerane. Dosta je zbrke oko zakonskog tumačenja dodataka prehrani – čak su zbunjeni i neki proizvođači i stručnjaci za liječenje prirodnim načinima. Dio problema jest to da su dodaci prehrani pokriveni legislativom koja se odnosi bilo na hranu ili medicinske proizvode, a ništa od toga nije zapravo prikladno. Većina se dodataka klasificira kao hrana, zato da ne moraju prolaziti rigorozno testiranje i iscrpno ispitivanje koje moraju proći lijekovi, a proizvođačima nije dozvoljeno obećavati specifičnu medicinsku korist na etiketi proizvoda. Smiju opisati potencijalno



korisno djelovanje – poput »potiče zdrav kolesterol« ili »poboljšava probavu«. Medicinska korisnost se može istaknuti samo na proizvodima koji imaju posebnu dozvolu Agencije za nadzor medicinskih proizvoda i proizvoda za njegu zdravlja. Odobreni vitamini na pakiranju imaju broj dozvole.

Čak i ako je dokazano da je biljka ili dodatak prehrani siguran i učinkovit, ne postoji jamstvo da baš taj proizvod koji ste kupili sadržava aktivne komponente u pravoj količini. Slijedi nekoliko savjeta koji bi vam trebali pomoći da odaberete i kupite dobre proizvode.

Kupujte proizvode poznatih proizvođača. Kad nezavisni laboratoriji analiziraju dodatke prehrani, katkad ne nađu ništa osobito korisno u njima. Dodaci prehrani mogu sadržavati malo ili čak ništa od navedenih aktivnih sastojaka. A količina tih sastojaka se može znatno razlikovati od tablete do tablete. Etablirani proizvođači imaju već ugled koji moraju štititi, zbog čega će se potruditi da njihovi proizvodi sadrže sve što je navedeno na etiketi proizvoda.

Kupujte standardizirane biljne ekstrakte. Kad god je moguće, kupujte biljne dodatke koji imaju riječ »standardizirano« na etiketi. To znači da svaka tableta ili kapsula sadržava specifičnu količinu aktivne tvari.

Uzmite odgovarajuću dozu. Pažljivo čitajte upute na pakiranju i nemojte nikada uzeti veću od preporučene doze biljnih pripravaka ili dodataka. Isto se odnosi i na lijekove koje možete kupiti bez recepta.

Što je BF? To je oznaka koja se odnosi na Britansku farmakopeju, komisiju imenovanu od strane vlade, koja usko surađuje s Agencijom za nadzor medicinskih proizvoda i proizvoda za njegu zdravlja. »BF« na etiketi znači da proizvod sadržava točnu količinu pravog aktivnog sastojka dobre kvalitete. Odnosi se na sve proizvode koji se upotrebljavaju u medicinske svrhe. Proizvodi poput vitamina, koji se ne prodaju u medicinsku svrhu, ne moraju udovoljavati propisima Britanske farmakopeje, ali smiju imati slova BF ako su tražene kvalitete.

Aromaterapija: iscjeljujući mirisi

Dok šetate cvjetnim vrtom, teško možete odoljeti iskušenju da ubo[illegible]te nekoliko listova, zgnječite ih prstima i uživate u njihovu mirisu. Danas znamo da ti mirisi nisu samo ugodni,

već da imaju i ljekovito djelovanje. Zarobljen u esencijalnom ulju, miris izravno dolazi do centara za miris u mozgu, gdje dovodi do široke palete odgovora.

Esencijalna ulja mogu pomoći u ublažavanju anksioznosti i depresije, reakcije na stres i pojačati energiju. Istraživanja pokazuju da mirisi određenih biljaka – poput lavande, bergamote, mravinca i sandalovine – ustvari mijenjaju moždane valove, potičući opuštanje i san.

Danas možemo uživati u tim učincima pomoću komercijalno pripremljenih, visoko koncentriranih esencijalnih ulja. Biljka može sadržavati toliko malo mirisa poput 1-postotnog mirisnog ulja, ali kad se to ulje ekstrahira iz biljke i destilira, miris je intenzivan.

Eterična ulja mogu ublažiti anksioznost i depresiju, ublažiti našu reakciju na stres i pojačati energiju.

Možete uživati u ljekovitu djelovanju esencijalnih (eteričnih) ulja na nekoliko načina – inhalirajući miris, kupajući se u vodi u koju ste stavili ulje ili pak masiranjem ulja u kožu. Za udisanje mirisa možete staviti jednu do dvije kapi ulja na rupčić ili nekoliko kapi na rub svjetiljke ili pak možete upotrijebiti raspršivač.

Ulje koje se koristi za kupanje ili masažu trebalo bi razrijediti »temeljnim« uljem. Za pripravu ulja za masažu, dodajte 8 do 12 kapi eteričnog ulja u 8 žličica biljnog ulja, poput bademovog, suncokretovog ili ulja grožđanih sjemenki. Za kupanje je uobičajena mješavina 10 do 30 kapi eteričnog ulja u 20 žličica temeljnog ulja.

Esencijalna (eterična) ulja su visoko koncentrirana i ne smiju se uzimati za unutrašnju uporabu. Neke osobe imaju alergijsku reakciju na ulja, stoga pazite kad isprobavate novo ulje. Također, zbog mogućnosti apsorpcije ulja kroz kožu u krvotok, trudnice ih ne bi trebale upotrebljavati. Savjetujte se sa stručnom osobom prije uporabe eteričnog ulja ako imate osjetljivu kožu, epilepsiju, visok krvni tlak ili ako ste nedavno operirani.

Da biste bili sigurni da ste kupili kvalitetno eterično ulje i pravilno ga pohranili, možda će vam biti koristan savjet aromaterapeuta. Mnoga se ulja može čuvati godinama bez gubljenja miomirisa, premda neka citratna ulja – poput ulja naranče i limuna – treba držati u hladnjaku. Ulje stavite u dobro zatvorene tamne boce dalje od sunčeva svjetla i po mogućnosti na hladno mjesto.

Što je homeopatija

Ako se ranije niste susreli s homeopatijom, možda ćete biti oprezni s pomalo čudnim bočicama koje su obilježene slovima »c« i »x« na policama prodavaonica zdrave hrane. Ali nema razloga da se bojite tih pripravaka. Homeopatske mješavine preporučene u ovoj knjizi vrlo su sigurne, a mnoge su široko poznate kao sredstva za liječenje – čak i ako je nemoguće objasniti zašto djeluju.

Zamislite da uzimate jednu kap nekog lijeka – recimo, tekućeg dekongestiva. Razrijedite tu kap s 10 kapi vode. Dobro protresite mješavinu, izdvojite jednu kap i razrijedite je s 10 kapi vode. Postupak ponovite nekoliko puta. Što je ostalo? Prema zakonima znanosti, ne mnogo. Ali, prema homeopatiji, jako razrijeđena mješavina je jedan od najmoćnijih lijekova koje možete uzeti.

Analiza 107 znanstvenih studija homeopatskih pripravaka pokazala je da njih 77% ima povoljan učinak.

Sada možete vidjeti zašto homeopatija, grana medicine koju je razvio njemački liječnik prije dvjesto godina, nije dobila sveopću podršku liječnika. Unatoč tome, mnogi homeopati su također konvencionalni liječnici. Iskustva milijuna pacijenata – i nekoliko znanstvenih studija – sugeriraju da nečeg ima u homeopatiji.

Ovdje su osnove. Homeopati rade s više od 2000 supstancija. Oni bolesniku daju tvar koja bi u velikim dozama oponašala simptome njihove bolesti, ali u vrlo malim dozama, teoretski, ublažava simptome bolesti. Većina pripravaka koji se koriste u homeopatiji potječe iz biljaka ili minerala, poput gospine trave za depresiju, gaveza za rane ili modrice i vidca za umorne oči. Ali mnogi su toliko razrijeđeni s vodom da sadrže malo ili čak ništa aktivnog sastojka.

Mnogi stručnjaci smatraju da homeopatija krši osnovni princip farmaceutske znanosti: manja doza, manji učinak. Istraživači koji proučavaju homeopatiju došli su do zanimljivih rezultata. Istraživanje provedeno na 478 osoba oboljelih od gripe pokazalo je da se stanje 17% onih koji su uzimali homeopatske pripravke poboljšalo u usporedbi sa 10% onih koji su uzimali placebo. Analiza 107 znanstvenih studija homeopatske medicine, koju je proveo prestižni *British Medical Journal* 1991. godine, pokazala je da u 77% slučajeva postoji korisno djelovanje.

Pretpostavlja se da postupak razrijeđivanja i miješanja (trešnje) otopine nekako »potencira« preostalu vodu i mijenja njezina kemijska svojstva. Ali nitko ne zna kako – ili da li – homeopatija uistinu djeluje. Kako su doze aktivnih sastojaka izrazito male, vjerojatno neće štetiti. Homeopatske pripravke možete kupiti u prodavaonicama zdrave hrane i biljnim ljekarnama, ali se prije posavjetujte s iskusnim homeopatom.

Za različite simptome primjenjuju se različiti pripravci. Pripravci i njihove doze se mijenjaju ovisno o vašem mentalnom ili emocionalnom stanju.

Doze koje se koriste u homeopatiji su isprva zbunjujuće. Uglavnom ih vidite navedene kao slovo »x« ili »c« na etiketi. Pripravak označen s »1x« znači da je razrijeđen jednom, a to znači da je 1 dio aktivne tvari razrijeđen sa 10 dijelova vode. Otopina »2x« sadržava 1 dio aktivne tvari u 100 dijelova vode, »3x« otopina sadržava 1 dio aktivne tvari u 1000 dijelova vode. Mješavine »c« su čak još više razrijeđene; u njima se možda ne nalazi ni jedna molekula originalne aktivne tvari.

Homeopatija nije zamjena za liječničku skrb. Većina homeopata provede najmanje jedan sat s novim pacijentom. Oni uzmu cijelu povijest bolesti (anamnezu), prouče simptome i procijene je li homeopatija prikladna ili nije za određenog pacijenta – i treba li pacijent konvencionalnog liječnika.

Medicina um – tijelo

Za mnoge se zdravstvene poteškoće opisane u ovoj knjizi predlažu postupci koji uključuju meditaciju, progresivnu relaksaciju, jogu ili *tai chi*. Neovisno o obliku, tehnike opuštanja i meditacije su dokazale svoje djelovanje. Jedna od najviše proučavanih jest transcendentalna meditacija, TM. Istražujući djelovanje TM-a, istraživač s Harvarda, dr. Herbert Benson, mjerio je tjelesne odgovore studenata koji su mirno sjedili sa zatvorenim očima i stalno ponavljali riječ ili izraz (zove se mantra). Te 20-minutne »vježbe« provodile su se jednom ili dva puta na dan. Dr. Benson je otkrio da duboka smirenost postignuta TM-om može sniziti krvni tlak, usporiti frekvenciju rada srca i disanja. Mnogi korisni učinci meditacije, koji ublažavaju stres, također mogu pomoći u jačanju imuniteta i borbi protiv tegoba kao što su anksioznost i depresija.

Razne se vrste meditacije i tehnika opuštanja mogu izvoditi kod kuće u bilo koje vrijeme i s minimalnim pripremama, zbog čega su prikladne za mnoge zdravstvene tegobe, od anksioznosti i povišenog krvnog tlaka do psorijaze i menstrualnih tegoba.

Ako nikad niste probali meditaciju, počnite s jednostavnom 20-minutnom vježbom. Samo sjednite u udoban, uspravan položaj s ravnim leđima, podignutom glavom i opuštenim tijelom.

Duboko dišite. Osjećate da vam se trbuh podiže i spušta, a ne prsa. Usredotočite se na riječ ili zvuk, poput »mir« ili »om« i to ponavljajte. Kad god vam popusti koncentracija, ponovno se usredotočite na riječ ili zvuk te disanje. Nakon dvadesetak minuta prestanite, otvorite oči i protegnite se. Polagano ustanite. Neka vam prvi koraci također budu polagani.

Ako imate poteškoća s meditacijom, možda biste mogli uzeti satove kod učitelja koji se bavi TM-om, jogom ili poučava *tai chi*.

Stvaranje tima s profesionalcima

Premda se svake godine potroše veliki iznosi na biljke i dodatke prehrani, to ne znači da smo odustali od konvencionalne medicine. Ono što većina nas želi jest najbolje od oba svijeta – tehnika moderne medicine i prirodnog kućnog liječenja o kojem su ovisile prethodne generacije.

Taj pristup, poznat kao komplementarna medicina, ima smisla. Ako imate srčanu bolest ili šećernu bolest, na primjer, želite najbolju moguću skrb za sebe. Ali postoji mnogo toga što istodobno sami možete učiniti za sebe – ne samo za olakšanje tegoba i bolje osjećanje, nego također i za pomoć tijelu da se brže oporavi.

Nemojte pred liječnikom oklijevati, recite mu sve o pripravcima koje koristite kod kuće. Možda čak otkrijete da vaš liječnik opće (obiteljske) medicine ima svoje favorite, poput masaže protiv glavobolje ili ublažavanja osipa kupkom od zobene kaše. Na kraju, konvencionalna medicina i kućni pripravci nisu protivnici, kako ih se katkad karakterizira. I jedno i drugo imaju svoje prednosti i nedostatke – a imaju najbolji učinak kad se koriste zajedno.

Ako vam se sviđa zamisao metodama »prirodnog« liječenja koje uključuju ne-supresiju simptoma i ne-interferenciju s prirodnim tjelesnim obrambenim sustavima, razmotrite odlazak homeopatu. Slova ND nakon imena znače da je naturopat

stekao nacionalnu diplomu nakon četverogodišnjeg školovanja. Naturopati imaju rigorozan program svladavanja dijagnostičkih vještina sličan onom konvencionalnih liječnika.

Pripravci: zaključna riječ

U ovoj se knjizi navodi velik broj pripravaka. Pripravci su iz različitih izvora, uključujući i tradicionalne narodne pripravke. Mnogi tradicionalni »recepti« koje smo pronašli za čajeve, eliksire i tonike zahtijevali su određena mjerenja. Neka je baka možda navela, na primjer, 2 žličice meda, 24 režnja češnjaka ili 3 šake svježeg peršina. Ali u mnogim slučajevima točne količine nisu presudne za uspjeh pripravka. Stoga se količine navedene u ovoj knjizi mogu ponešto razlikovati od količina u onim kućnim pripravcima koje ste primijenjivali u svojoj obitelji.

Ono što većina nas želi jest najbolje iz obaju područja – visoko razvijenih tehnika moderne medicine i prirodnih kućnih tretmana o kojima su ovisile ranije generacije.

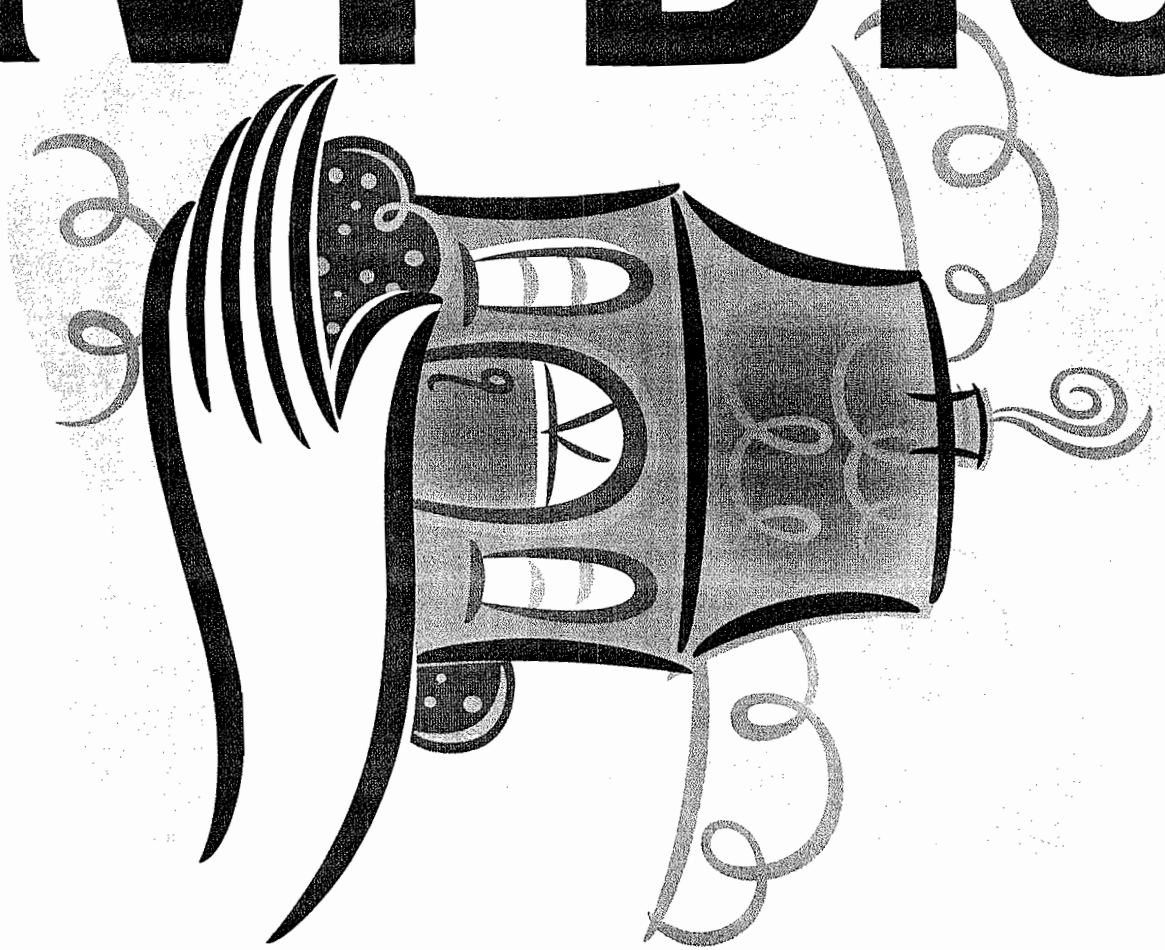
Za svaki »recept« smo, međutim, uključili sastojke koji imaju najveću vjerojatnost postizanja izravna zdravstvenog učinka, a isključili smo neučinkovite i one koji bi mogli izazvati poteškoće.

Kad god je moguće, preporučujemo sastojke koji se mogu nabaviti na mjestima poput supermarketa, ljekarni i prodavaonica zdrave hrane. Mnogi su proizvodi sada dostupni preko interneta.

Naravno, mnogi lijekovi u ovoj knjizi ne zahtijevaju nikakve posebne sastojke – samo pravilnu prehranu i tjelovježbu. Trenutačno olakšanje, ili čak izlječenje, može donijeti pripravak iz kuhinjskog ormarića ili ormarića s lijekovima.

Ako vam jedan pripravak ne pomaže, iskušajte drugi. Ako je učinkovit, kažite to i svojim rođacima ili prijateljima.

PRVI DIO



UOBIČAJENE TEGOBE

Kad vas svrbi, boli, kad kašljete, kišete ili drugačije patite, **vrlo je smirujuća** spoznaja da postoje tisuće **učinkovitih pripravaka** koji mogu pomoći, a za koje vam ne treba liječnički recept. Samo opremite svoj ormarić s nekoliko prijeko **potrebnih sredstava za liječenje** (vidjeti 20 najpoznatijih kućnih iscjelitelja, stranica 384.), a potom stavite u **hladnjak ili smočnicu** ono što vam još treba i oberite **vrt**. Neki postupci, poput tehnika jednostavne akupresure, doslovno su **vršci vaših prstiju**. Nešto vas boli? Saznajte kako **ublažiti** bol zobenom kašom, **ugoditi** joj paprenom metvicom, **protjerati** je sodom bikarbonom ili **pripitomiti** vrećicama čaja. Ovdje se nalaze tretmani za više od **stotinu zdravstvenih tegoba**, od neugodna zadaha iz usta do ugriza insekata, od ušljivosti glave do žgaravice, od herpesa do opeklina.

Afte

Te ranice u ustima više bole nego što bi nešto tako maleno smjelo boljeti. Možete biti sigurni da će nakon tjedan-dva afte u vašim ustima u potpunosti nestati i ponovno ćete moći pojesti naranču, grickati slani čips, popiti šalicu kave ili cmoknuti svog partnera, a da to ne požalite. U međuvremenu, evo nekoliko načina kojima možete ublažiti bol i brže se riješiti afta.

Što se događa?

Afte, tajanstveno stanje medicinski poznato kao *aphtaus stomatitis*, često se pojavljuju s unutrašnje strane usana, na desnima ili jeziku. Bijele su ili žućkaste, s crvenim rubom; mogu biti veličine ušice igle pa do mnogo većih rana. Stručnjaci nisu sigurni što ih izaziva, ali vjeruje se da određenu ulogu u njihovu nastajanju ima neki nedostatak imunosnog sustava. Stresna situacija ili ozljeda usta često prethode izbijanju afti. Učestalo pojavljivanje afti mogu izazvati i određene vrste hrane.

Zatvorite ranu

- Lijekovi koje možete kupiti bez recepta stvaraju dugotrajan zaštitni sloj na afti, čime ubrzavaju zacjeljivanje i odmah ublažavaju bol. Prije no što nanesete ovaj lijek, osušite aftu vatom. Postoji i u obliku koji se može žvakati.
- Jedan oblik **sladića** (»lakrica bez glicirizina ili DGL«) također je dobar premaz za afte.
- **Alojev sok** – univerzalne »biljke za prvu pomoć« – može donijeti dobrodošlo olakšanje. Istisnite malo soka iz lista aloja. Osušite aftu vatom, a zatim nanesite sok. Ponavljajte onoliko puta koliko želite.
- Razrežite kapsulu **vitamina** E i nekoliko puta na dan istisnite malo ulja te njime premažite aftu.

Neutralizirajte kiseline

- **Žvačite tablete** koje se prodaju u ljekarni ili ih stavite na aftu i ostavite da se otope. Bol izazivaju kiseline i probavni enzimi koji izjedaju tkivo ranice. Pilule za smanjivanje želučane kiseline neutralizirat će kiseline, a mogu i ubrzati iscjeljenje. Nemojte uzeti više od preporučene doze.
- Ispirite usta malom količinom **magnezijevog mlijeka** ili ga stavljajte na aftu tri do četiri puta na dan.
- Pet minuta držite **vlažnu vrećicu čaja** prislonjenu na aftu. Čaj je alkalan i može neutralizirati kiseline zbog kojih afte bole. Također sadrži stezajuće sastojke koji mogu smanjiti bol.

Otupite bol

- Na aftu stavite **lokalni anestetik kupljen u ljekarni.** Ti anestetici se neće zadržati na afti, tako da ćete ih morati nanositi nekoliko puta na dan.

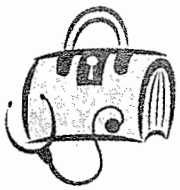
• Možete pokušati i s gelovima kojima se premazuju desni djece kojoj izbijaju prvi zubi. Kao što i djeca znaju, ti gelovi imaju blago umrtvljujuće djelovanje.
• Cuclajte pastilu protiv bolova: to će također umrtviti osjećaj boli.

Borite se protiv bakterija

• Pomiješajte žlicu 20-postotnog **hidrogen peroksida** s pola čaše vode. Dodajte 1 žličicu **sode bikarbone** i 1 žličicu **soli** te miješajte dok se ne otope. Grgljajte otopinu u ustima i isplunite je. Hidrogen peroksid je snažno sredstvo za dezinfekciju – koristan zbog toga što je afta otvorena rana i stoga podložna infekciji, koja će bol učiniti snažnijom. A soda bikarbona je alkalna i ublažava bol neutralizirajući kiseline.
• Da biste ubrzali zacjeljivanje, stavljajte tinkturu biljke **hidrastis** (kanadske žutike) na aftu tri puta na dan, barem jedan sat prije jela. Hidrastis ima blaga antibakterijska svojstva.
• Stavite jednu kapljicu antiseptičkog **čajevca** na aftu.
• Napravite čaj od **nevena**. Neven se stoljećima koristi u liječenju manjih porezotina, napuknute kože ili svrbeža te nakon ugriza insekata. Prelijte 1 – 2 žličice sušenih latica šalicom kipuće vode, pustite da odstoji 10 minuta i ostavite da se ohladi tako da bude mlako. Grgljajte i ispirite usta tom tekućinom kad god osjetite potrebu.

Poduzmite dodatne mjere

• Mnogi stručnjaci vjeruju da postoji mogućnost da aminokiselina **lizin** pomaže pri uklanjanju nedostataka za koje se vjeruje da su povezani s nastankom afta. Uzmite 1000 mg lizina tri puta na dan na prazan želudac.
• **Rudbekija** (*Echinacea*) je biljka za koju se vjeruje da osnažuje imunosni sustav. Uzimajte 200 mg dva ili tri puta na dan čim prvi put primijetite nastajanje afte. (*Oprez!* Nemojte uzimati rudbekiju ako bolujete od autoimunih bolesti poput lupusa ili progresivnih bolesti kao što su multipla skleroza ili tuberkuloza.)
• **Vitamin C s flavonoidima** pomoći će izliječiti mukoznu membranu usta. Agrumi su izvor vitamina C, ali kod nekih ljudi mogu izazvati afte. Umjesto agruma, uzimajte 250 mg vitamina C i 250 mg flavonoida (koji povećavaju učinkovitost vitamina C) tri puta na dan.



Trebam li liječnika?

Ako je bol toliko jaka da ne možete niti piti, otiđite k liječniku. Posjetite ga i ako u ustima imate više od četiri afte istodobno ili ako traju duže od dva tjedna. Ako vam stalno izbijaju nove afte, posjetite zubara.

• **Cink** može pomoći da neke ozljede usne šupljine, poput afta, brže zacijele. Na prvi znak nastajanja afte, počnite uzimati do 25 mg cinka na dan, u obliku pastila, dok afta ne nestane. (*Oprez!* Nemojte uzimati više od navedene količine cinka, jer je previše cinka otrovno.)

Moć prevencije

• **Izbjegavajte hranu koja izaziva nastajanje afta.** Hrana koja bi mogla izazivati afte uključuje integralnu pšenicu, ječam, školjke i rakove, ananas ili agrume, smokve, čokoladu, rajčice, zelene paprike i jagode. Da biste saznali koja od te hrane izaziva afte, ako ih neka uopće izaziva, svu navedenu hranu izbacite iz prehrane, a zatim je polako počnite ponovno jesti, jednu po jednu vrstu, i vidite počinju li se afte ponovno pojavljivati nakon što ste ponovno uveli neku hranu.

• Jedite **jogurt** koji sadrži *Lactobacillus acidophilus.* Ta dobra bakterija uništava loše bakterije u ustima. Preventivno jedite 3 – 4 žlice na dan.

• Pročitajte upute na omotu paste za zube koju upotrebljavate da vidite sadrži li natrij lauril sulfat ili NLS. Gotovo sve paste za zube sadrže ovo sredstvo koje potiče pjenjenje, a ono kod nekih ljudi izaziva afte. A zaista nije neophodno za pranje zuba. Ako često dobivate afte, u prodavaonici zdrave hrane potražite **pastu za zube koja ne sadrži NLS.**

• Sitne ranice i porezotine u ustima mogu izazvati afte. **Oprezno jedite hranu oštrih rubova,** poput čipsa i prepečenca. Zube perite mekanom četkicom da ne biste ogrebli desni.

• Otiđite zubaru ako imate problema sa zubima koji bi mogli nadraživati unutrašnjost usta. **Loše postavljeni aparatići za zube** mogu posebno stvarati probleme.

• Osobe koje često imaju afte, možda pate od nedostatka vitamina B. Svakog dana uzimajte vitamine B kompleksa. (*Oprez!* Ako osjetite trnce u prstima nogu ili ruku, prestanite uzimati vitamin B.) Da biste počeli unositi više vitamina B u organizam, jedite više mahunarki, pšeničnog kvasca i žitnih pahuljica.

• Stres može potaknuti nastajanje afta jer potiče imunosni sustav organizma da preburno reagira na bakterije i inače prisutne u ustima. Ako patite od stresa, pokušajte se baviti nekom tehnikom opuštanja, poput joge, ili ga izbacite iz organizma kroz aerobne vježbe.

Akne

Ako znanstvenici mogu dešifrirati ljudski genom, zacijelo se pitate zašto ne mogu naći sredstvo koje bi iskorijenilo akne. Bez znaka lijeka na horizontu, ostaje na vama da se nosite s izbijanjima točkica koje vam mogu narušiti izgled i samopoštovanje mnogo poslije adolescencije. Kad prištić pomoli svoju ružnu glavu, postoji nekoliko proizvoda koji mogu pomoći, a možete ih kupiti bez liječničkog recepta. Ali jednako tako mogu pomoći i neki jednostavni prirodni pripravci.

Iskorijenite prištiće sada

- Prva sredstva u borbi protiv prištića jesu losioni, tekućine ili gelovi s **benzojev peroksidom** koje možete kupiti bez recepta. Djeluju tako da blago nadražuju kožu, što potiče odstranjenje mrtvih kožnih stanica. To također pomaže ponovno otvaranje zatvorenih pora.
- **Alfa-hidroksilne kiseline** (AHA), poput glikolične kiseline, odbacuju površinski sloj mrtvih kožnih stanica, što pomaže u održavanju čistoće i otvorenosti pora. Potražite neku kožnu kremu, losion ili gel koji sadrže glikoličnu kiselinu.
- Na prvu pojavu prištića, izvadite **kocku leda**, omotajte je tkaninom i stavite na zahvaćeno **područje** najmanje dva puta na dan – svaki sat ako možete, ali ne držite dublje od pet minuta svaki put. Hladnoća će smanjiti crvenilo i ublažiti upalu.
- Uzmite *aspirin* ili *ibuprofen*. Tablete protiv bolova imaju protuupalno djelovanje i mogu ublažiti izbijanje akni. Uzmite preporučenu dozu za odrasle do četiri puta na dan. (Nemojte redovito uzimati *aspirin* dulje od nekoliko dana bez savjetovanja s liječnikom. Nikad nemojte dati *aspirin* djeci mlađoj od 16 godina!)

Alternativno liječenje akni

- Stavite kap **ulja čajevca** na aknu tri puta na dan da spriječite infekciju i ubrzate cijeljenje. Istraživanja su pokazala da je 5-postotno ulje čajevca jednako učinkovito kao i 5-postotna otopina benzojeva peroksida u borbi protiv akni.
- Kod akni koje buknu nekoliko dana prije mjesečnice, na dan **popijte** 1 do 2 šalice **čaja od konopljike**. Neka istraživanja pokazuju da ova biljka pomaže u regulaciji ž[illegible] hormona,

Što se događa?

Vaša koža proizvodi previše sebuma – prirodnog uljnog lubrikanta – i taj višak zatvara pore na koži. Postoje dvije vrste akni. Najčešći oblik, *acne vulgaris* (obične akne), pojavljuje se na licu, poprsju, ramenima ili leđima kao crne, bijele ili crvene točke. Cistične akne se pojavljuju u obliku bolnih cisti ili čvrstih, bezbolnih izbočina. Fluktuacija hormona uzrokovana pubertetom, primjena kontracepcijskih pilula, mjesečnica, trudnoća ili početak menopauze često uzrokuju povećanu proizvodnju sebuma koja izaziva izbijanje akni. Među drugim štetnim čimbenicima mogu biti neki kozmetički preparati, sunčanje i stres. Akne su uglavnom nasljedne.

Trebam li liječnika?

Povremeno izbijanje akni nije velik problem. Ali ako prištići ne nestanu nakon tri mjeseca primjene pripravaka koje se može kupiti bez recepta, ako vam se koža jako upali ili postane bolna, ako se pojave izbočine ispunjene tekućim sadržajem, posavjetujte se s liječnikom. Također biste trebali zatražiti liječnički savjet ako vam je koža stalno crvena, čak i ako nemate akni; možda je riječ o početku rozaceje (vidjeti str. 291.), bolesti kože koja je karakterizirana trajnim crvenilom, prištićima i povećanim krvnim žilama.

ali su joj potrebna dva do tri mjeseca da očituje svoj učinak. Nemojte piti puno više čaja od te preporučene količine jer to može štetiti vašoj koži.

- Komadić vate namočite u **ocat** ili **limunov sok** i namažite akne. Kiselina iz limunova soka i ocat mogu pomoći u otvaranju pora. Vjeruje se da premazivanje prištića **pastom za zube** također može pomoći – pokušajte je staviti prije spavanja.
- Narodni lijek za liječenje prištića je stavljanje mješavine **začina** i **meda** na njih. Pomiješajte 1 žličicu muškatnog oraha u prahu s 1 žličicom meda pa to stavite na prištiće. Ostavite da stoji 20 minuta, a potom isperite. Nema znanstvenog dokaza za učinkovitost ovog pripravka, ali med uistinu ima antiseptička svojstva.
- Stavite **aloj**. Jedno je istraživanje pokazalo da je 90% kožnih oštećenja potpuno zacijeljelo pošto je bilo tretirano alojem tijekom pet dana. Kupite proizvod s alojem ili iscijedite sok iz svježe ubrana lista biljke pa njime namažite željena područja kože.

Održavajte kožu čistom – ali ne previše čistom

- Možda mislite da ćete spriječiti zatvaranje pora ako održavate kožu čistom. No pretjerano čišćenje može poticanjem žlijezda lojnica na proizvodnju više ulja uzrokovati pojavu akni. **Izbjegavajte granulirana sredstva za čišćenje**. **Nemojte upotrebljavati grubu tkaninu** na kojoj mogu rasti bakterije. Umjesto toga, upotrebljavajte jastučiće za čišćenje za jednokratnu uporabu.
- Da biste kožu očistili, u 125 ml vode stavite 1 žličicu **gorke soli** i 3 kapi **joda**. Grijte do ključanja, ohladite, pa primijenite namočeno u komadić vate.
- Muškarci: **čistite žilete** nakon brijanja da spriječite naseljavanje bakterija na njima.

Istisnuti ili ne?

Ako morate napasti prištiće, slijedite ovu metodu odobrenu od dermatologa, prikladnu za bijele prištiće. Očistite područje i sterilizirajte vrh igle držeći je u čistom plamenu tri sekunde ili je obrišite kirurškim sredstvom za čišćenje. Tada lagano probušite površinu akne. Sadržaj istisnite pomoću vate. Očistite otopinom 20-postotnog vodikovog peroksida. Nemojte istiskivati ili čačkati prištić – samo ćete pogoršati stanje. Za crne prištiće upotrijebite ekstraktor. Možete ga kupiti čak i preko interneta. Prije uporabe uređaja omekšajte aknu vatom natopljenom toplom vodom. Oblog držite 10 minuta.

Alergije

Svrbež, kihanje, suhe ili nadražene oči i curenje nosa uobičajeni su simptomi peludne hunjavice i ostalih alergija. Ako želite, uzmite lijek protiv alergije – ali za najbolji učinak uzmite ga prije napadaja alergije – ili upotrijebite koji od prirodnih antihistaminika predloženih ovdje. Također ćete morati izbjegavati pelud, grinje iz kućne prašine i ostale prijetnje mikroskopske veličine, koje vaš imunosni sustav navode na pretjeran rad.

Prirodni antihistaminici

- **Kopriva** sadržava tvar koja djeluje kao prirodni antihistaminik. Kapsule proizvedene od lišća prodaju se u prodavaonicama zdrave hrane. Uzmite 500 mg tri puta na dan.
- **Ginko biloba** je postao slavan zbog svojstva poticanja pamćenja, ali može biti učinkovit i u borbi protiv alergije. Ginko sadržava tvari koje se zovu ginkolidi. Oni zaustavljaju aktivnost određenih kemijskih tvari, koje služe kao okidači alergije (čimbenik aktivacije trombocita, PAF). Uzmite do 240 mg na dan.
- **Kvercetin**, pigment koji grožđu daje ružičastu i zelenom čaju zelenu boju, sprječava otpuštanje histamina. Uzmite jednu kapsulu od 500 mg dva puta na dan. (*Oprez!* Nemojte ga uzimati ako već uzimate koprivu jer se kvercetin nalazi u koprivi.)

Iskušajte nešto riblje

- **Omega-3 masne kiseline** pomažu u sprječavanju upalnih odgovora u tijelu, poput onih pokrenutih alergijama. Losos, srdele, svježa tuna i skuša dobri su izvori tih masti. Ako vam je draže uzimanje kapsula ribljeg ulja, uzmite dodatke prehrani koji na dan osiguravaju 1000 mg miješanih EPA/ DHA (eikozapentanoična i dokosaksenoična) kiselina.
- **Ulje od lanenih sjemenki** jest drugi izvrstan izvor omega-3 masnih kiselina. Na dan uzmite 1 žlicu lanenog ulja. Možete ga dodati u salatu ili staviti u čašu soka. Samo ga nemojte grijati.

Iskušajte ove jednostavne ublaživače

- Za smirenje crvenih, otečenih očiju koje vas svrbe namočite pamučnu krpu u **hladnu vodu**. Krpu stavljajte preko očiju koliko god često želite.

Što se događa?

Alergijski simptomi su znakovi pretjerane reakcije imunosnog sustava na normalne, bezopasne tvari, poput peludi (uzrokuje peludnu hunjavicu), prašine, sline, kože ili dlake kućnih ljubimaca ili plijesni. Normalno je da imunosni sustav ignorira te »pokretače« i usredotočuje se na zaštitu tijela od pravih prijetnji poput virusa i bakterija. Ali kad netko ima alergiju, imunosni sustav ne može razlikovati bezopasne tvari od onih opasnih. Pokretači se mogu unijeti kao hrana (npr. pšenica i kikiriki), apsorbirati kroz kožu (npr. biljke ili metali), udahnuti (npr. plijesni ili pelud) ili biti uneseni injekcijom (poput penicilinske injekcije). Osjetljivost na alergene često je nasljedna.

Trebam li liječnika?

Ako vam brzo otiču jezik, lice, šake ili vrat ili ako otežano dišete – sa »sviranjem« ili bez njega – i brzo se pojavljuju urtike ili osip (crvene ili bijele boje), nazovite 94, broj Hitne pomoći. Navedeni su znakovi anafilaktičkog šoka, potencijalno smrtonosne alergijske reakcije – na primjer, na ubod pčele, kikiriki, školjke. Uglavnom su to samo simptomi alergije koji su samo dosadni i neugodni. No ako vam ne pomažu lijekovi koje možete kupiti bez liječničkog recepta ili ne možete ustvrditi na što ste alergični, savjetujemo vam da otiđete k liječniku.

- **Sprejevi za nos** od soli dugo su se rabili za čišćenje sluzi u nosu, kao i za održavanje vlage nosnih hodnika. Nedavna su istraživanja pokazala da neki sprejevi za nos sadržavaju tvari koje mogu oštetiti sinuse. Stoga je sigurnije da sami napravite otopinu. Otopite pola žličice soli u 250 ml tople vode. Nagnite se nad sudoper i ukapajte tekućinu u nos.

Zaštitite se od simptoma peludne hunjavice

- Sklonite se prije **nevremena** u kuću – i ostanite unutra do tri sata poslije kiše. Nevremenu prethodi visoka vlaga, koja potiče bubrenje zrnaca peludi, njihovo pucanje i otpuštanje tvari s nadražujućim djelovanjem. Tako se pokreće napadaj peludne hunjavice.
- Kad trebate izaći na otvoreno, nosite **sunčane naočale** koje što je moguće više štite vaše oči od peludi.
- Ako vam izgled nije bitan, nosite **masku na licu** kad znate da biste mogli biti u kontaktu s peludi. U prodavaonicama se mogu kupiti učinkovite i jeftine male maske s filtrom za zrak, koje su namijenjene osobama koje rade u prašnjavu okruženju.
- Na otvorenom se također možete zaštititi »zamkom za pelud«. Stavite malo **vazelina** u nosnice – teorija je da će ljepljivi sloj zarobiti spore, koje lepršaju prije no što ih udahnete.
- **Držite zatvorene prozore** kad putujete automobilom. Ako u automobilu imate klimauređaj, izaberite opciju kruženja zraka unutar kabine vozila tako da zrak bogat peludi ne ulazi u automobil. Neki automobili imaju filtre za pelud – o tome se raspitajte u prodavaonici automobila.
- **Perite kosu** prije odlaska na spavanje da ne prenesete prašinu i pelud s kose na jastuk.

Nemojte odustati od vrtlarenja

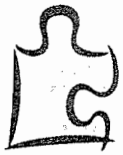
Ako uživate raditi u vrtu, pokušajte stvoriti povoljno okruženje za sebe. Uzgajajte biljke koje oprašuju insekti, npr. pavitinu (klematis), pelargonije i iris (peruniku). Razmislite o zamjeni travnjaka atraktivnim popločavanjem – zato što košnja trave uzrokuje nastanak oblaka peludi i spora. Nemojte saditi novu živicu i nemojte osobno orezivati onu koju već imate. Udaljite se od mjesta za kompost jer ondje ima mnogo plijesni. Potražite savjet kod liječnika ili u udruzi astmatičara. Vjerojatno ćete dobiti praktične savjete o vrsti vrta koja neće uzrokovati pogoršanje peludne hunjavice.

Borba s grinjama iz prašine

- **Grinje**, napasna mala čudovišta koja se hrane mesom, a premalena su da ih vidimo golim okom, žive na sagovima, zastorima i prekrivačima. Njihov izmet može biti značajan uzrok alergija. Da biste izgladnili grinje, pokušajte smanjiti količinu hrane kojom se hrane – mrtve stanice kože. **Prekrijte madrace, kauče i jastuke** prekrivačima koji odbijaju alergene. Ti se prekrivači mogu kupiti u ljekarnama i prodavaonicama.
- **Redovito usisavajte tepihe.** Ako si ga možete priuštiti, kupite usisavač s dvostrukom vrećicom i HEPA filtrom (visoko učinkovit za čestice u zraku). Ti uređaji mogu izdvojiti čak i mikroskopske alergene. Ako ispod tepiha imate lijep drveni pod ili pločice, razmislite o tome da maknete tepihe iz kuće.
- Jednom tjedno **mijenjajte posteljinu** i perite je u vrućoj vodi – najmanje 60°C – da ubijete grinje.
- Dobra je ideja da kupite **uređaj za smanjivanje vlažnosti** zraka. Održavanje zraka u kući suhim značajno će smanjiti populaciju grinja. Grinje ugibaju kad je vlažnost zraka manja od 45 posto.

Smanjite reakciju na životinjske alergene

- **Ne puštajte kućne ljubimce u spavaću sobu.** Alergijska reakcija može biti pokrenuta životinjskim krznom, mrtvim kožnim stanicama, osušenom slinom i česticama peruti sa životinjske dlake. Svi se ti alergeni zadržavaju čak i kad životinja izađe iz sobe.
- Neki psi su savršeno sretni u svojoj **psećoj kućici** smještenoj **izvan kuće.** Ako ste alergični na svojega psa, to može biti najbolje rješenje i za vas i za njega.



Isprobano...

Tvrdi se da pročišćivači zraka odstranjuju molekule koje su pokretači peludne hunjavice i ostalih alergija.

...& dokazano

Određene studije su pokazale da moderni filtri zraka – naročito HEPA filtri – mogu zarobiti alergene. Ako razmišljate o kupovini filtra, raspitajte se koje vrste alergena može zadržati jer su neki alergeni toliko sićušni da ih zaustavljaju samo najfiniji filtri. Primijenite i druge metode za obuzdavanje alergena jer se alergeni često zadržavaju na mekom namještaju i tepisima.

Kad poljubac nije samo poljubac...

Izbjegavanje poznatih alergena iz hrane ili lijekova može zvučati jednostavno, ali katkad im možete biti izloženi na manje uočljiv način. Primjer je burna alergijska reakcija neke djevojke na školjke, koja joj je ugrozila život, i to nakon što ju je poljubio zaručnik. Jedan sat prije toga poljupca njezin je zaručnik jeo škampe. Skoro istoga trenutka su joj natekle usnice, grlo joj se počelo stiskati, disala je uz zviždukav zvuk, osula se, uhvatio ju je grč u želucu. Preživjela je, ali je poruka jasna: ako je vaš partner jako alergičan na neku hranu, i vi se trebate odreći te hrane. Ne zna se pouzdano može li pomoći pranje zubi ili ispiranje usta tekućinom za ispiranje; zato je bolje da ne riskirate.

Vojni manevri protiv alergija

Ovi su se pripravci pokazali učinkovitima u testovima koje je provela vojska Sjedinjenih Američkih Država. Jedite med koji je napravljen u vašem neposrednom susjedstvu i žvačite pčelinje saće ako ga možete nabaviti. Teorija je da konzumacijom meda koji su proizvele lokalne pčele, desenzitizirate svoj imunosni sustav na lokalnu pelud. Počnite dva mjeseca prije sezone peludne hunjavice, na dan jedite 2 žlice meda i žvačite pčelinje saće 5 do 10 minuta. Nastavite sve dok ne prođe sezona peludne hunjavice.

- **Jednom tjedno kupajte kućnog ljubimca.** Kupanje može odstraniti do 85% nečistoća. Možete upotrijebiti običnu vodu ili odgovarajući šampon za životinje.

Očistite zrak

- **Moderni filtri za zrak** mogu zarobiti alergene, koji lebde u zraku, i tako donijeti olakšanje alergije uzrokovane plijesni, peludom ili životinjskim nečistoćama. Jedno je istraživanje pokazalo da su filtri značajno smanjili samo alergene koji su potjecali od mačke i to u kući bez tepiha. Najbolji učinak imaju HEPA filtri. Ako imate HEPA filtar u spavaćoj sobi, zatvorite sobna vrata tako da se učinkovito filtrira samo zrak u toj prostoriji.
- Istraživanja pokazuju da temeljito čišćenje kuće znatno smanjuje količinu prašine, plijesni, grinja i ostalih uobičajenih alergena. Zato dva puta godišnje **temeljito očistite** svoj dom – jednom u proljeće i opet u jesen. Temeljito operite sve površine u kuhinji, uključujući i unutrašnjost ormarića. Namještaj očistite vlažnom krpom. Ako imate jaku alergiju, možda ćete radije platiti nekome da vam očisti kuću.
- Podrumi i ostave su raj za plijesan i grinje, osobito ako postanu vlažni nakon kiše. U vlažnim podrumima koristite **uređaj za smanjivanje vlage** – i redovito mijenjajte njegov spremnik.
- Sušilice za rublje mogu izbacivati mnoštvo finih čestica tkanine i prašine. Pobrinite se da **sušilica bude dobro zatvorena** i da po mogućnosti zrak izbacuje izvan kuće.

Svatko tko ima simptome angine pectoris (stenokardije), kad se savjetuje s liječnikom, dobit će recept za nitroglicerin (također poznat kao glicerol-trinitrat). Te tablete pomažu bolesniku u napadaju boli, smanjujući osjećaj stezanja i boli u prsištu. One poboljšavaju opskrbu srca krvlju i kisikom. Nemojte nikad otići od kuće bez njih!
No uz lijekove postoje i mnogi drugi načini koji mogu pomoći kod napadaja angine pectoris, smanjiti njihovu učestalost ili čak spriječiti pojavu napadaja.

Trenutačne mjere

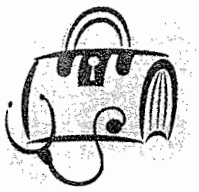
- Ako stojite, šećete ili vježbate kad se pojavi bol, **sjednite i odmorite** se nekoliko minuta.
- Ako ležite ili odmarate se kad se pojavi osjećaj stezanja i pritiska u prsištu, **promijenite položaj tijela** tako da sjednete ili ustanete. Na taj se način smanjuje pritisak na živce u srcu, koji signaliziraju bol. Angina koja se pojavi u mirovanju znak je povećana rizika srčanog udara (infarkta). Zato, što je prije moguće, stupite u kontakt s liječnikom.
- Ako se napadaj pojavi kad ste uzbuđeni ili uzrujani, pokušajte se **smiriti**. Poput fizičkog stresa, mentalni stres također povećava potrebu srca za kisikom. Učinite svom srcu uslugu učeći jogu, *tai chi*, meditaciju ili neku drugu tehniku opuštanja od stresa, koju možete redovito primjenjivati.

Pomozite svom srcu hranom i dodacima prehrani

- Omega-3 masne kiseline štite srce i krvne žile. Ima ih u **kapsulama ribljeg ulja**. Ako jedete ribu bogatu uljem – poput skuše, lososa ili srdela – dva puta tjedno, ne trebate uzimati kapsule. Prije uzimanja dodataka ribljeg ulja, savjetujte se s liječnikom kako biste bili sigurni da ne postoje interakcije između dodataka i drugih lijekova koje uzimate. Potražite dodatke koji osiguravaju 1000 mg miješanih EPA/DHA (eikozapentanoičnih i dokosaksenoičnih) kiselina na dan. To može značiti uzimanje kapsule obilježene kao 3000 mg ribljeg ulja ili više.
- Nekoliko istraživanja je pokazalo da **jedan režanj češnjaka na dan** može sniziti kolesterol. Postoje dokazi da češnjak također smanjuje sklonost krvi da se zgrušava – to je još jedno

Što se događa?

Snažna stežuća bol u prsištu vam govori – glasno – da srce ne dobiva dovoljno kisika. Najčešći uzrok je nakupljanje masti u obliku plaka, koji sužava arterije koje srce opskrbljuju krvlju. Bol kod angine pectoris često počinje ispod prsne kosti i širi se prema ramenu, kroz ruku i prema donjoj čeljusti. Bol može biti praćena kratkim dahom, mučninom, omaglicom, nepravilnim kucanjem srca i anksioznošću.



Trebam li liječnika?

Mnoge osobe kad prvi put dožive *anginu pectoris* misle da imaju srčani udar (infarkt). Kod angine, za razliku od infarkta, dotok krvi u srce nije potpuno prekinut. Zato je *angina pectoris* upozorenje, koje se ne smije zanemariti. Ako mislite da imate *anginu pectoris*, otiđite k liječniku što prije. Ako bol u prsištu traje 15 minuta ili je praćena mučninom ili kratkim dahom, odmah nazovite Hitnu pomoć – 94. Dok čekate dolazak liječničke pomoći, uzmite 300 mg topivog *Aspirina* (obično jedna tableta, ali provjerite na pakiranju).

korisno djelovanje za srce. Za najbolji učinak jedite sirovi češnjak, primjerice zgnječen i upotrijebljen kao začin za salatu. Ako ne možete podnijeti njegov miris, sličnu zdravstvenu učinkovitost imaju kapsule češnjaka. Izaberite kapsule koje sadrže 4000 μg alicina, uzmite 400 do 600 mg na dan.

- **Folna kiselina** i **vitamin B_{12}** su vitamini koji snizuju povišenu koncentraciju homocisteina. Homocistein je tvar koja se nalazi u krvi i povisuje rizik od nastanka srčanih bolesti. Najbolji izvor ovih vitamina je hrana – neke studije su dovele u pitanje učinkovitost dodataka prehrani. Jedite mnogo mesa, ribe, jaja za B_{12} i lisnatog povrća i agruma za folnu kiselinu. Drugo istraživanje sugerira da dnevni unos 400 μg folne kiseline i 0,5 mg vitamina B_{12} može smanjiti rizik nastanka bolesti srca.

Moć prevencije

- Uz vodstvo liječnika napravite **plan vježbanja.** Redovita fizička aktivnost može vas obraniti od boli.
- **Ako pušite, prestanite.** Nikotin u cigaretama stišće arterije, čime može izazvati ili pogoršati *anginu pectoris*. Također izbjegavajte zadimljena mjesta.
- Pokušajte **prestati piti kavu.** Neka su nedavna istraživanja otkrila povezanost između konzumacije kave i povišene koncentracije homocisteina, koji može povisiti rizik od napadaja *angine pectoris*.
- Nakon obilnih obroka **odmorite se ili sudjelujte u nekoj tihoj aktivnosti.** Nakon obilna obroka tijelo usmjerava više krvi u probavni sustav da pomogne u procesima probave, pa zato srce dobiva manje kisika i podložnije je napadaju.
- **Kad je hladno, nemojte boraviti na otvorenom.** Hladan zrak potiče mišićne reflekse, koji mogu uzrokovati anginu.
- **Izbjegavajte nagla fizička opterećenja**, npr. trčanje za autobusom ili podizanje teškog tereta.
- Pokušajte **održati zdravu tjelesnu masu.** Svaki dan jedite pet obroka voća i povrća, mnogo cjelovitih žitarica i namirnice poput krumpira, tjestenine i riže. Smanjite unos masne hrane, osobito pržene hrane, kolača i čokolade; izaberite obrano ili poluobrano mlijeko. Jedite nemasno meso i ribu najmanje dva puta tjedno. Minimalno konzumirajte masne namaze i ulje – i varirajte ih: maslinovo ulje za salatu i polinezasićene namaze. Umjereno pijenje crnog vina također može biti korisno.

Anksioznost

Ako mislite da su uzroci vaše tjeskobe i uzrujanosti svuda oko vas, smirite se jer i lijekovi su također u vašoj blizini. Postoje biljke i ulja koja možete dodati toploj, smirujućoj kupki, čajevi s opuštajućim djelovanjem i čak neka klasično utješna hrana. Ovdje navodimo mnoge mjere kojima si možete pomoći i smiriti se kad se osjećate nervozno, uznemireno ili zabrinuto.

Udaljite brige

• **Topla kupka** je jedan od najugodnijih i najpouzdanijih načina za smirivanje osjetila. Da pojačate njezin učinak, dodajte malo **lavandina ulja** (ili sušenih lavandinih cvjetova, ako ih imate) u kadu da ublaži ono što vam muči srce. Premda se ne zna pouzdano što toj mirisnoj biljci daje smirujuće djelovanje, lavandino se ulje primjenjuje već dvije tisuće godina za opuštanje i smirenje živaca. Ako nemate vremena za kupku, pokušajte utrljati malo lavandina ulja na sljepoočice i čelo te mirno sjedite nekoliko minuta.

Dišite polagano i duboko

• Nadziranje disanja može pomoći u obuzdavanju anksioznosti. Da biste usporili i produbili disanje, sjednite, stavite jednu ruku na trbuh i lagano udahnite tako da osjetite širenje trbuha pod rukom. Bitno je da ramena miruju. Četiri ili pet sekundi zadržite dah, a nakon toga polagano izdahnite. Ponavljajte sve dok se ne budete osjećali smirenije.

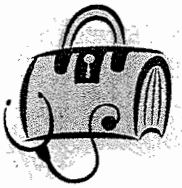
Popijte nešto što će vas uspavati

• Stari lijek za nesanicu, koji je uistinu djelotvoran u bilo kojem dijelu dana, jest čaša **toplog mlijeka**. U mlijeku ima triptofana, aminokiseline koja se u mozgu koristi u proizvodnji serotonina. Serotonin uobičajeno pojačava dobro osjećanje. Triptofana ima dosta u bananama i puretini.

• **Hmelj**, koji je odgovoran za poseban okus piva, dugo je poznat po smirujućem djelovanju. U stvari, osobe koje su brale hmelj često su patile od pospanosti, koja se nazivala »umor berača hmelja«. Stavite 2 žličice osušene biljke u šalicu vruće vode. Na dan popijte do tri šalice ovoga čaja za smirenje.

Što se događa?

Anksioznost je reakcija na strah ili prijetnju, koja je neodređena ili čak nepoznata. Zabrinuti ste, ali ne znate zašto se zapravo brinete. Anksioznost se može očitovati nizom simptoma. To su znojenje, osjećaj uznemirenosti u želucu, osjećaj ubrzanog rada srca, drhtavica, razdražljivost, slaba koncentracija, plitko disanje i neželjene misli ili ponašanje.



Trebam li **liječnika?**

Produljena, teška anksioznost može ozbiljno djelovati na vaše fizičko zdravlje. Potražite pomoć ako ste nervozni većinu vremena, ako ne možete spavati ili se koncentrirati na ono što radite, ako za smirenje uzimate alkohol, lijekove ili hranu ili se osjećate kao da biste mogli nauditi sebi ili drugim osobama. Potrebno je istaknuti da simptomi anksioznosti mogu oponašati simptome ozbiljnih bolesti poput hipertireoze, hipoglikemije (snižene koncentracije glukoze u krvi) i infarkta srca, a mogu biti i nuspojava nekih lijekova. Savjetujemo vam da o svojim tegobama razgovarate s liječnikom.

• **Tri su vrste cvjetova**, koji se koriste za pripravu opuštajućih čajeva: cvijet gorke naranče iz Seville, cvjetovi lavande i lipe. Bilo koji od tih blago zaslađenih čajeva uzet prije spavanja potiče dobar san.

Ne pogoršavajte simptome

• Ograničite dnevni unos **kave, čaja** ili *coca cole* na jednu šalicu na dan. Istraživanja pokazuju da su osobe sa simptomima anksioznosti osobito osjetljive na kofein.

• **Pripazite na unos** vina, piva i ostalih alkoholnih pića. U početku se čini da smiruju anksioznost, ali kad alkohol prestane djelovati, tegobe se mogu pogoršati.

Ubrzajte i usporite

• **Aerobne vježbe** su izvrsne za ublažavanje anksioznosti. Brza 30-minutna šetnja potiče otpuštanje endorfina, kemijskih tvari koje zaustavljaju bol i poboljšavaju raspoloženje.

• Nekoliko puta na dan po 15 minuta imajte neku **meditacijsku aktivnost**. To mogu biti meditacija, molitva, orezivanje ruža, promatranje zlatne ribice i dr.

Iskušajte prirodno sredstvo za smirenje

• Ugodan miris nije nešto što možete očekivati od biljke odoljena, ali ako tražite nešto za smirenje, možda ćete joj oprostiti vonj. Prema jednom istraživanju, aktivni sastojci odoljena vežu se na iste receptore u mozgu na koje se veže i diazepam, lijek protiv anksioznosti, poznatiji pod nazivom *Valium*. Uzmite 250 mg dva puta na dan i do 500 mg prije spavanja.

Anksioznost ili napadaj panike

Za razliku od uobičajene zabrinutosti, napadaji panike počinju naglo silnom snagom. Srce počne ubrzano kucati, povisi se krvni tlak, disanje postane otežano, osoba može imati vrtoglavicu ili se onesvijestiti. Simptomi se čak mogu zamijeniti sa simptomima infarkta srca. Napadaji anksioznosti se najčešće pojavljuju nakon razdoblja neuobičajenog stresa, poput smrti bliske osobe ili razvoda braka. Najbolji način liječenja jest njihovo uočavanje i prepoznavanje. Ti napadaji su bezopasna, katkad zastrašujuća, emocionalna stanja. Podsjetite se da niste ni u kakvoj opasnosti; to je samo napadaj panike, koji će uskoro prestati. Ostanite mirni koliko god možete, pokušajte nadzirati disanje (kao što je prethodno opisano) i pričekajte da napadaj završi.

Pobijedite anksioznost pozitivnim razmišljanjem

Ako dovoljno često ponovite neku izjavu, nakon nekog vremena počnete vjerovati u nju. To može pomoći u nekim zahtjevnim situacijama. Pokušajte sljedeće – ili izmislite nešto vlastito.

Upoznavanje nepoznatih osoba: *To je vrijedna prilika za upoznavanje nekoga koga nikad prije nisam vidio.*

Početak novog posla: *Sposoban sam raditi ovaj posao. Mogu usavršiti svoje vještine i uspjeti u tome poslu.*

Izazovi: *Nije važno misle li drugi da sam u pravu ili krivu sve dok sam siguran da sam donio najbolju odluku i dok iskreno mogu objasnite svoje stajalište.*

Nošenje s preprekama i nesigurnosti: *Prebrodio sam prepreke poput ove u prošlosti i znam da to mogu opet.*

Javno nastupanje *Moram reći nešto važno svima u ovoj prostoriji.*

Kad ste suočeni s odbijanjem: *Dobio sam priliku iskušati alternativu i krenuti drugačijim putem. Spreman sam za nove izazove.*

- Uzimajte multivitamine B skupine svaki dan. Istraživanja pokazuju da vitamini B skupine prirodno ublažavaju stres – tijelu je potreban vitamin B_6 za stvaranje serotonina, na primjer – i nedovoljna količina vitamina može pridonijeti anksioznosti.
- 5-hidroksitriptofan (5-HTP) može dopuniti opskrbu serotoninom, kemijskom tvari u mozgu koja ublažava nervozu. On u tijelu nastaje iz aminokiseline triptofana, ali male količine se također nalaze u sjemenkama afričke biljke *Griffonia simplicifolia*. Dodaci 5-HTP-a dobivaju se od ekstrakta biljke ili se proizvode sintetički. Možete ih naći u prodavaonicama zdrave hrane ili preko interneta. Uzmite 50 mg tri puta na dan uz obrok. No savjetujte se s liječnikom ako uzimate antidepresive, poput *Prozaca*, *Lustrala* ili *Seroxata*, jer oni također djeluju preko serotoninskih receptora. Učinak takve kombinacije može biti opasan. Nemojte voziti motorno vozilo ili obavljati bilo kakav opasan posao dok ne ustvrdite kako 5-HTP djeluje na vas. Kod nekih ljudi uzrokuje pospanost.

Artritis

Mnogo je ljudi koji pate od osteoartritisa, tako da će vam savjete uskoro možda nuditi ne samo liječnik, članovi obitelji i prijatelji, već i vodoinstalater i susjed. Protuupalni lijekovi – na recept ili koji se mogu kupiti bez recepta – mogu olakšati bol, i većina ljudi će ih htjeti uzeti. No borba protiv artritisa ne treba tu prestati. Postoji mnogo mjera koje oboljelima mogu olakšati kretanje i ublažiti bol.

Što se događa?

Postoji više od stotinu vrsta artritisa. Najčešći tip je osteoartritis. Simptomi su bolna ukočenost i otečenost zglobova bilo kojeg dijela tijela. Bol je posljedica trošenja hrskavice, materijala nalik na želatinu, koji se nalazi između zglobnih tijela. Funkcija hrskavice je apsorpcija stresa. Kad se istroši hrskavica, kosti stružu jedna po drugoj. Iako se od osteoartritisa može oboljeti u bilo kojoj životnoj dobi, uglavnom se pojavljuje nakon 45. godine života. Češći je u žena. Ostali oblici bolesti su reumatoidni artritis i psorijatični artritis.

Sredstva za otklanjanje boli

- Uzmite dodatke **glukozamina i hondroitin sulfata** za ublažavanje boli i usporavanje gubitka hrskavice. Dokazi upućuju na to da je navedena kombinacija učinkovita za osobe koje imaju blagi do umjereni artritis. Slijedite upute o dozi na pakiranju i budite ustrajni: može proći mjesec dana ili više prije no što nastupi poboljšanje.
- Uzmite ½ žličice **đumbira u prahu** ili do 35 grama (oko 6 žličica) svježeg đumbira jednom na dan. Istraživanja pokazuju da đumbirov korijen pomaže u smanjivanju artritične boli. Njegovo djelovanje se vjerojatno zasniva na poboljšanju cirkulacije, čime se brže odstranjuju upalne kemijske tvari iz bolnih zglobova.
- Uzmite dvije doze 400 mg **SAM-a** (S-adenozilmetionina) na dan. Dodaci prehrani sa SAM-om, kemijskom tvari koja se prirodno nalazi u svim tjelesnim stanicama, pomažu u ublažavanju boli, povisujući koncentraciju proteoglikana u krvi – molekula za koje se smatra da imaju ključnu ulogu u održavanju hrskavice. Proteoglikani održavaju debljinu i dobru oksigenizaciju hrskavice. Čini se da SAM smanjuje upalu. Istraživanje je pokazalo da su dodaci jednako učinkoviti kao i protuupalni lijekovi, poput *Ibuprofena*, u borbi protiv boli pri artritisu.
- Ako poboljšanje postignete sa 800 mg na dan, nakon dva tjedna primjene smanjite dozu na 400 mg na dan. SAM ima nekoliko nuspojava: može uzrokovati lošu probavu i mučninu. Čini se da je sigurno njegovo uzimanje s većinom lijekova koje možete kupiti bez recepta. Ako uzimate lijekove koji služe za liječenje bipolarnih poremećaja (manične depresije) ili Parkinsonove bolesti, *prije* uzimanje SAM-a savjetujte se sa svojim liječnikom.

Potražite toplo olakšanje i hladnu utjehu

- **Primjena topline** na bolne zglobove može pružiti znatno olakšanje. Izvori topline mogu biti električni pokrivači, grijači za ruke, termofori ili vrući oblozi. Grijte bolni zglob dvadesetak minuta. Topla kupka također može biti učinkovita.
- **Liječenje hladnim** ima učinka kad su zglobovi upaljeni. Kocke leda zamotajte u ručnik ili tkaninu i stavite na otečeni zglob. Ili umjesto toga upotrijebite vrećicu zamrznutog graška.

Treba li nositi rukavice u krevetu?

- Ako su vam ujutro ruke često ukočene i otečene, pokušajte spavati s **udobnim rukavicama**. One bi mogle pomoći u sprječavanju oticanja šaka. Ako uvidite da nošenje rukavica pogoršava jutarnju ukočenost, nemojte ih nositi.

Nauljite bolne zglobove

- Jedite više **ribe bogate uljem**. Mnoge osobe koje svoju prehranu nadopunjuju dodacima omega-3 masnih kiselina – koje se nalaze u ribama poput lososa, srdela i skuša – otkrile su smanjenje boli i ukočenosti. Čini se da te tvari smanjuju upalu u tijelu.
- Ulje možete uzeti samostalno ili u obliku kapsula. Istraživanje provedeno na Sveučilištu *Cardiff* pokazalo je da omega-3 masne kiseline u **ulju bakalarove jetre** mogu usporiti i čak spriječiti uništenje hrskavice, koje uzrokuje osteoartritis. Preporučena doza je 2000 mg omega-3 dodataka tri puta na dan uz obroke. Prije uzimanja dodataka ribljeg ulja, savjetujte se s liječnikom ako uzimate lijekove koji sprječavaju zgrušavanje krvi, ako imate visok kolesterol ili bolujete od šećerne bolesti.
- Umjesto kapsula ribljeg ulja, uzmite 1 žlicu **lanenog ulja** na dan. I u njemu ima omega-3 kiselina. Ulje možete popiti samo, staviti ga u narančin sok ili ga staviti po salati.
- Ako volite **orahe**, počastite se. U njima se također nalaze dobra ulja.

Utrljajte olakšanje

- **Eukaliptovo ulje** može biti učinkovito. Stavite nekoliko kapi ulja na kožu i utrljajte ga. Nemojte staviti ulje ispod grijućeg jastuka ili toplog obloga jer dodatna toplina može uzrokovati nadražaj ili pečenje kože.

Trebam li liječnika?

Najbolje je o svakoj ukočenosti, otečenosti, crvenilu ili boli u zglobovima razgovarati s liječnikom jer ne možete biti sigurni koju vrstu artritisa imate ili jesu li vaše tegobe posljedica potpuno druge bolesti. Ako vam je artritis već dijagnosticiran, otiđite k liječniku zapazite li bilo kakvu promjenu ili drukčije oticanje zglobova.

Reumatoidni artritis

Ozbiljniji oblik artritisa, reumatoidni artritis, javlja se kad imunosni sustav napada tijelo, umjesto da ga brani. Uz bolove i otok zglobova, reumatoidni artritis može uzrokovati umor, lošu cirkulaciju, anemiju i promjene na očima. Ovdje su neki načini borbe protiv te bolesti.

- Počnite voditi dnevnik hrane koju jedete. Tako možete znati što ste jeli kad su simptomi buknuli. Možda ćete otkriti da određena hrana, poput pšenice, mliječnih proizvoda, agruma, jaja ili rajčica, potiče pretjeranu reakciju vašeg imunosnog sustava.
- Pokušajte prijeći na vegetarijanski način prehrane – pod liječničkim nadzorom, dakako. Istraživanje koje je trajalo godinu dana pokazalo je da su osobe koje boluju od reumatoidnog artritisa, a koje su jele vegetarijansku hranu bez jaja, glutena (bjelančevine pšenice), kofeina, alkohola, soli, rafiniranih šećera i mliječnih proizvoda, imale manje otečene i bolne zglobove već nakon mjesec dana takve prehrane. Mogle su početi ponovno jesti mliječne proizvode nakon tri mjeseca i to bez ikakvih nuspojava.
- Istraživanje je pokazalo da dodaci gamalinolenske kiseline (GLA) mogu pomoći u ublažavanju boli i upale kod reumatoidnog artritisa. Najbolji izvori su ulje sjemenki borača, ulje crnog ribiza i ulje dvogodišnje pupoljke. Nedavna istraživanja pokazuju da je najveće olakšanje postignuto uzimanjem najmanje 1,4 grama GLA na dan. No prije uzimanja te koncentracije GLA morate se posavjetovati s liječnikom koji liječi biljem. Za dodatke GLA koje možete kupiti bez recepta, uobičajena preporučena doza je znatno manja 0,24 grama.
- Neki liječnici smatraju da kratak post (jedan ili dva dana) može ublažiti bol uzrokovanu reumatoidnim artritisom. Teorija je da post daje prezaposlenu imunosnom sustavu prijeko potreban odmor. Najprije se posavjetujte s liječnikom, osobito ako uzimate druge lijekove.

- **Kapsaicin** je tvar koja ljutoj paprici daje ljutost. Također je aktivna tvar u nekim proizvodima protiv boli u zglobovima. Kapsaicin djeluje kao protunadraživač. On podražuje živčane završetke, skrećući moždanu pozornost s bolova u zglobovima. Morat ćete otići k liječniku ako želite kreme sa čilijem poput *Axsaina* i *Zacina* jer se mogu dobiti samo na recept. Ostali protunadraživači koji se mogu kupiti bez recepta su npr. *Algipan*, *Ralgex* krema ili *Fiery Jack* zanimljivo nazvana krema ili mast.

Održite pokretljivost zglobova

- Počnite lagan program vježbanja, bilo da je riječ o hodanju, plivanju, vožnji bicikla ili jogi. Što vam je fizičko stanje bolje, manje će vas boljeti i manje ćete biti ukočeni. Ako imate artritis gležnja, koljena ili kuka, možda ćete morati hodati uz pomoć štapa – barem za početak – da pomognete stabilizirati zglobove. Ako su vam zglobovi otečeni ili upaljeni, nemojte vježbati dok vas boli. Umjesto toga, uzmite dan odmora.

• Razgovarajte s liječnikom ili fizioterapeutom o početku programa za **podizanje tereta**. Jaki mišići bolja su potpora zglobovima i apsorbiraju opterećenje.

Pokušajte mjeriti

• Ako imate artritis koljena ili kuka, zamolite liječnika da vam **izmjeri duljinu obje noge**. Jedna od pet osoba koje imaju artritis navedenih zglobova, ima jednu nogu neznatno dulju od druge. Liječnik vas može uputiti ortopedu, koji može preporučiti izradu korektivnih cipela.

Slušajte vremensku prognozu

• Mnogi ljudi koji imaju artritis smatraju da se bol pojačava ili javlja s **promjenom vremena**. Ako ste i vi među njima, znajte da si to ne umišljate: iznenadan porast vlage u zraku i brz pad atmosferskog tlaka utječu na protok krvi u artritično promijenjenim zglobovima. Kad se predviđa nevrijeme, uključite uređaj za smanjivanje vlage u zraku.

Moć prevencije

• **Održavajte primjerenu tjelesnu masu** da spriječite nastanak osteoartritisa koljena. Bez obzira na trenutnu masu, ako smršavite samo 5 kg i tu masu održite 10 godina, upola ćete smanjiti rizik obolijevanja od artritisa koljena.

• Ako je hodanje dio programa vježbanja, **nemojte svakoga dana ići istim putem**. Promjena vrste terena za hodanje spriječit će ponavljajuće opterećenje istih zglobova na isti način.

• Nabavite si dobre **cipele za hodanje**. Mekanije pete će smanjiti utjecaj hodanja na stopalo, gležanj, nogu i zglob kuka. Za koljena su najbolje ravne, potporne cipele.

• Nedavna klinička istraživanja pokazala su da **vitamin C** i drugi antioksidanti smanjuju rizik od nastanka i pogoršanja osteoartritisa. Antioksidanti sprječavaju razgradnju kosti uništavanjem slobodnih radikala – štetnih molekula kisika koje uzrokuju oštećenje tkiva. Uzmite 500 mg vitamina C svaki dan.

• Uzmite dodatke **cinka**. Jedna dugotrajna studija pokazala je da su žene koje su uzimale dodatke cinka imale manji rizik obolijevanja od reumatoidnog artritisa. No uzimanje prevelikih količina cinka može uzrokovati druge zdravstvene poteškoće. Zato ograničite unos na 15 mg na dan s hranom.

Isprobano...

Osobe s artritisom dugo već nose bakrene narukvice da »otjeraju bol«.

...& dokazano

Znanstvenici iz Australije su potvrdili da su osobe koje su nosile bakrene narukvice i uzimale *Aspirin* imale blaže bolove u usporedbi s osobama koje su samo uzimale *Aspirin*.

ARTRITIS

Vježbanje je vjerojatno najvažnija stvar koju možete činiti da spriječite prekomjernu ukočenost zglobova. Svaku od ovih blagih vježbi ponovite najmanje 3 do 5 puta, ali prestanite vježbati ako osjetite iznenadnu ili jaku bol.

RASTEZANJE RAMENA Ovo će vam rastezanje pomoći da povećate pokretljivost ramena dok opuštate mišiće vrata i ramena.

1 *Uspravno stanite. Isprepletite prste iza vrata. Laktovi su okrenuti naprijed.*

2 *Lagano raširite laktove uz dubok udah. Držite oko 5 sekundi, izdahnite i ponovno laktove gurajte naprijed dok se ne dotaknu.*

VJEŽBA ZA KOLJENA

Jačanje četveroglavog mišića natkoljenice dok koljena imaju potrebnu potporu.

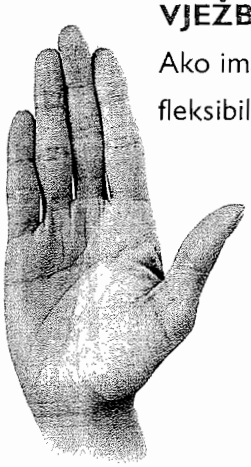
Sjednite na stolac sa čvrstim naslonom. Ispod koljena stavite savijen ručnik.

1 *Ispružite jednu nogu te držite 3 do 5 sekundi.*

2 *Spustite nogu i ponovite s drugom nogom.*

VJEŽBE ZA PRSTE

Ako imate artritis zglobova šaka, ove će vam vježbe pomoći da poboljšate fleksibilnost prstiju tako da lakše možete hvatati i držati predmete.



1 *Ispružite šaku, otvorite dlan i opustite prste. Kao da zaustavljate promet.*

2 *Savijte palac preko dlana koliko god možete. Trebao bi dosegnuti mali prst. Držite 3 sekunde, vratite palac na njegove mjesto i raširite prste koliko možete.*

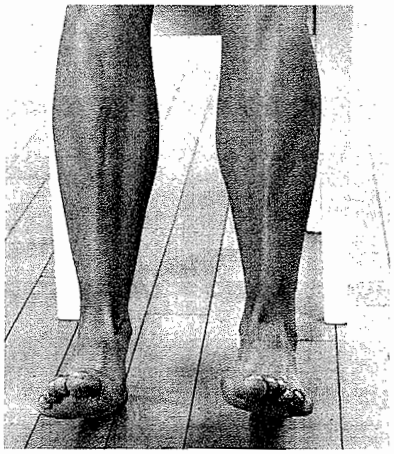
1 *Lagano stisnite šaku s palcem izvana i savijenim prstima.*

2 *Držite 3 sekunde, otvorite šaku. Izravnajte i raširite prste.*

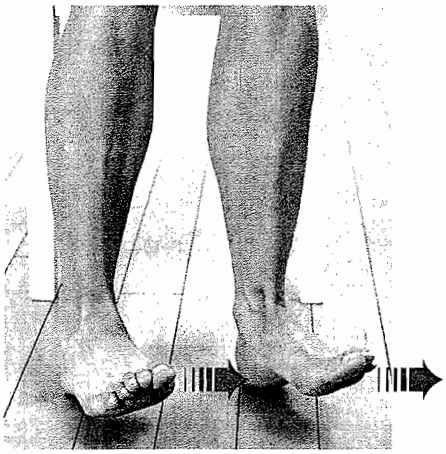
VJEŽBA ZA GLEŽANJ

Za održanje pokretljivosti otečenih gležnjeva činite sljedeće vježbe dok udobno sjedite na stolcu s ravnim naslonjačem i stopalima ravno položenima na podu.

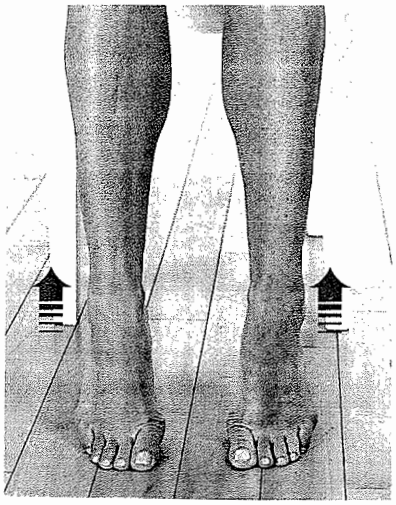
1 *S petama na podu podignite prste.*



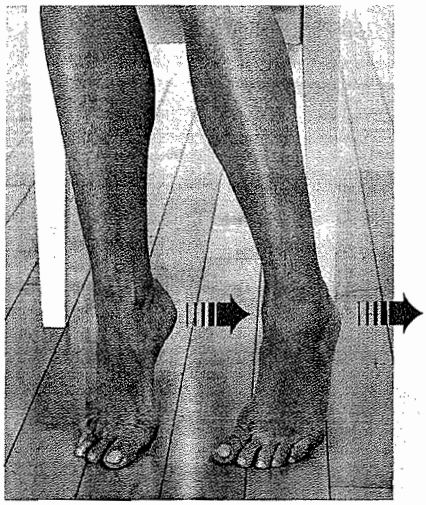
2 *Okrećite prste natrag i naprijed koristeći petu kao uporište.*



3 *Sada stanite na prste i podignite pete.*



4 *Nježno okrećite pete lijevo-desno.*



Astma

Pri teškim napadajima astme, kad osjećaj stezanja, »sviranja« u prsima i kratkoća daha mogu djelovati iznimno zastrašujuće, oboljeli se moraju strogo pridržavati preporuke liječnika. Često se pod tim podrazumijeva brza primjena propisanoga inhalacijskog lijeka. Ako to činite i to vam pomaže, nastavite to raditi i dalje. Ako preventivno koristite inhalacijski lijek, nastavite ga koristiti po preporukama jer će smanjiti rizik od pojave astmatičnog napadaja. Ne postoji lijek za astmu, ali postoje brojni načini kojima možete ublažiti ili čak spriječiti pojavu tegoba. Jednostavne promjene u načinu života mogu pomoći većini osoba koje boluju od astme.

Što se događa?

Napadaj astme može početi kad iritirajuća tvar – uglavnom široko rasprostranjene tvari poput cigaretnog dima, hladnog ili suhog zraka, pelud, plijesan ili grinje iz prašine – dođe u dodir s osjetljivim plućima. Fluktuacija hormona, stres i ljutnja također mogu pokrenuti napadaj. Kojiput ne postoji očit uzrok. Otežano disanje je posljedica spazma bronhiola (zračnih putova u plućima). To može rezultirati kašljanjem i stezanjem u prsima. Spazam potiče otpuštanje histamina i drugih kemijskih tvari, koje uzrokuju upalu i proizvodnju sluzi u dišnim putovima.

Olakšajte disanje za vrijeme napadaja

- Kad počne napadaj, pokušajte **ostati mirni**. Panika može pogoršati simptome. Ovaj vizualizacijski trik može pomoći. Zatvorite oči. Za vrijeme udaha osjećajte kako vam se pluća šire i ispunjavaju bijelom svjetlošću. Osjećate kako lakše dišete. Vježbu ponovite još dva puta. Otvorite oči.
- U slučaju hitnosti popijte šalicu jake **kave**, dvije limenke od 330 ml cole ili Red Bulla ili Lipovitana (bogati su kofeinom). Kofein je kemijska tvar slična teofilinu, lijeku za astmu. Pomaže u otvaranju dišnih putova.

Suzbijte stezanje bronha dodacima prehrani

- U tradicionalnoj kineskoj medicini stoljećima se primjenjuje biljka **ginko** u liječenju astme. Jedno nedavno istraživanje pokazalo je da ta biljka interferira s bjelančevinom u plazmi koja pridonosi spazmu dišnih putova. Ako ga želite iskušati, kupite dodatke obilježene kao ekstrakt ginka bilobe, ili GBE, te uzmite do 250 mg na dan.
- **Magnezij** vam može pomoći da se osjećate bolje. Mnoga istraživanja pokazuju da magnezij opušta dišne putove. Preporučena doza je 300 mg na dan za muškarce i 270 mg za žene.

Spriječite upalu

- Omega-3 masne kiseline, koje se nalaze u ribama bogatim uljem, poput tune, lososa, srdela i skuše, djeluju slično kao i jedna vrsta lijekova za liječenje astme, koji se zovu inhibitori

leukotriena. Ti lijekovi sprječavaju djelovanje tjelesnih tvari koje uzrokuju upalu u dišnim putovima. Uzmite šest kapsula ribljeg ulja od 1000 mg u podijeljenim dozama. Ako uzimate lijekove koji sprječavaju zgrušavanje krvi, savjetujte se s liječnikom prije uzimanja.

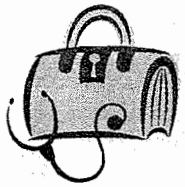
- **Ulje dvogodišnje pupoljke** je bogato esencijalnom masnom kiselinom koja se zove gamalinolenska kiselina (GLA). Ta se kiselina u tijelu pretvara u protuupalne tvari. Uzmite 1000 mg tri puta na dan. Uzmite s obrokom da poboljšate apsorpciju.
- **Bioflavonoidi**, tvari koje voću i povrću daju boju, imaju snažna protuupalna i protualergijska svojstva. **Kvercetin**, jedan od najpoznatijih bioflavonoida, sprječava otpuštanje histamina. Uzmite 500 mg kvercetina tri puta na dan, 20 minuta prije jela.
- **Javanski žuti korijen** (*kurkuma*), začin koji se koristi u indijskim jelima, ima snažna protuupalna svojstva. Sastojci koji se nalaze u njemu sprječavaju otpuštanje COX-2 prostaglandina, tvari slične hormonima koja je uključena u upalni proces. Pomiješajte 1 žličicu praha javanskoga žutog korijena sa šalicom toplog mlijeka i to popijte do tri puta na dan. Kapsule i tinkture javanskoga žutog korijena mogu se kupiti u prodavaonicama zdrave hrane.

Vodite dnevnik

- Mjesec dana **u dnevnik upisujte sve što jedete.** Također bilježite i simptome astme. Iako je alergija na hranu rijetko povezana s astmom, katkad postoji povezanost. Provjerite zabilješke i vidite je li konzumacija određene hrane povezana s povećanom učestalosti ili težinom napadaja astme.
- Ako uzimate lijekove za astmu, nabavite **mjerač vršnog protoka** (engl. *peak-flow meter*). Možete ga kupiti u ljekarni ili vam ga može propisati liječnik opće (obiteljske) medicine. Taj uređaj mjeri brzinu izlaska zraka iz pluća – to je mjerilo dobrog disanja. Izvođenjem mjerenja u određeno doba možete vidjeti djelovanje lijekova. Možete ga koristiti i dok traje napadaj astme kako biste mogli procijeniti težinu napadaja i prema tome odlučiti treba li vam liječnička pomoć.

Moć prevencije

- **Nemojte pušiti** i nemojte boraviti u zadimljenim prostorijama. Duhanski dim nadražuje dišne putove.



Trebam li liječnika?

Ako prvi put u životu doživite napadaj astme, morate otići k liječniku. Neka vas netko odveze do najbliže ambulante hitne pomoći ako ne možete govoriti bez hvatanja zraka, ako vam poplavi koža lica ili usnice, ako teško dišete ili postanete zbunjeni ili iscrpljeni. Ako se već liječite zbog astme, vjerojatno imate lijek koji trebate uzeti na početku napadaja. Čak i ako imate lijek, otiđite k liječniku ako zamijetite da vam lijek treba češće ili da se tegobe pogoršavaju unatoč pravilnom uzimanju lijeka.

Vježbajte trbušno disanje

Taj jednostavan trik dubokog disanja može pomoći u smanjenju težine i učestalosti napadaja astme. Kad napadaj počne, uznemirite se jer je disanje otežano. Tako nastaje osjećaj »stezanja«, koji još više može stisnuti dišne putove. No ako ste prije toga uvježbali ovu tehniku disanja, možete je iskoristiti da lakše dišete.

- Lezite na leđa na sag ili prostirku te stavite knjigu na trbuh.
- Nježno i duboko udahnite, ali nemojte širiti prsa. Umjesto toga proširite trbuh. Gledajte knjigu. Ako se podiže, znači da pravilno dišete.
- Kad ste upravo pomislili da ste postigli pun kapacitet, udahnite još malo zraka. Vidite možete li još malo podignuti knjigu.
- Postupno izdišite dok brojite do pet. Što više izdahnete, osjećat ćete se opuštenije.
- Ponovite barem pet puta.

- Nemojte se stisnuti uz **kamin** ili peć na drva.
- Kad je vani hladno, **omotajte šal** oko nosa i usta da ugrijete hladan zrak prije no što ga udahnete.
- **Budite oprezni** s neobičnim pokretačima napadaja astme, kao što su **jako začinjena jela** ili **namirisane trake** u časopisima. Dobro je otvoriti prozor kad kuhate namirnice s jakim mirisom npr. češnjakom ili crvenim lukom.
- **Pokušajte jesti češće i manje obroke**. Nemojte jesti prije spavanja. Podizanje želučane kiseline u jednjak koje uzrokuje žgaravicu, također može pokrenuti napadaj astme.
- Oko pet posto onih koji boluju od astme alergično je na nesteroidne protuupalne lijekove (NSAID) poput *Aspirina* i *Ibuprofena*. Uzimanje lijekova u tih ljudi može uzrokovati napadaj. Ako ste i vi među njima, uzmite **lijekove protiv bolova koji ne sadrže acetilsalicilnu kiselinu,** poput *Paracetamola*.
- Razmislite o **Buteykovoj metodi**, komplementarnoj terapiji za kontrolu simptoma astme i ostalih poremećaja disanja. Temelji se na vjerovanju da su poremećaji povezani s disanjem posljedica kroničnog pretjeranog disanja (hiperventilacije). Uključuje osobite vježbe disanja te promjene načina života i prehrane. (Za više informacija pogledajte internet stranicu www.buteyko.com.)

Ova uporna gljivična infekcija nije ograničena samo na sportaše. Može je dobiti svatko tko bosonog hoda po vlažnim podovima u svlačionicama, kupaonicama ili na bazenu. Ako se inficirate, morat ćete biti vrlo uporni dok se ne izliječite. Što više njegujete stopala i bolje brišete nožne prste, to bolje. Upotrijebite navedene pripravke da ublažite svrbež i za borbu protiv gljivica koje ga uzrokuju. Pridržavajte se savjeta za prevenciju kako ne biste ponovno oboljeli.

Borite se protiv infekcije brzo i intenzivno

- Kad odete u ljekarnu s namjerom da kupite lijek, potražite kreme i masti koje sadrže **mikonazol** ili **klotrimazol**, npr. *Canesten* ili *Daktarin*. Zahvaćeno područje namažite dva do tri puta na dan. Nemojte pogriješiti i prestati mazati kožu čim se simptomi povuku. Za trajno iskorjenjivanje gljivica, primjenjujte kremu najmanje dva tjedna od pojave simptoma.
- Neki se lijekovi nalaze u kuhinjskom ormariću. Obična **soda bikarbona** može ublažiti svrbež i pečenje između nožnih prstiju i na stopalima. Napravite pastu tako da 1 žličicu sode bikarbone pomiješate s vodom. Utrljajte pastu u kožu. Zatim isperite i dobro osušite stopala. Naprašite **kukuruznim brašnom**.
- Za smirujuću kupelj za stopala u 500 ml tople vode otopite 2 žličice **soli**. Namačite stopala 5 do 10 minuta. Noge namačite često do potpunog oporavka.
- Čaj sadrži taninsku kiselinu, prirodni adstringens koji izvrsno isušuje znojna stopala. U litri kipuće vode namočite 5 vrećica čaja. Ostavite ih 5 minuta. Čaj ostavite da se ohladi. Namačite stopala u kupelji od čaja 30 minuta.
- Ovdje su navedeni drugi pripravci za lokalnu primjenu – neki su manje, a neki više neobični. Navele su ih osobe koje su imale atletsko stopalo i čvrsto vjeruju u te pripravke: **kirurški alkohol**, jabučni **ocat**, **prašak češnjaka**, **lak za kosu** i sirovi **med**. Bilo koji od njih upotrijebite tri ili četiri puta na dan.
- Sljedeći savjet za ubrzanje ozdravljenja jest da što češće **hodate bosonogi** (ali ne po vlažnim podovima zbog opasnosti da prenesete infekciju).
- Perite čarape u **jako toploj vodi** da ubijete gljivice i spriječite ponovno razbuktavanje bolesti.

Što se događa?

Atletsko stopalo uzrokuje gljivica *tinea pedis*. Ta gljivica napada nokte, kožu i kosu. Uzrokuje crvenilo, ljuskanje i pucanje kože te osjećaj pečenja i svrbeža. Kad se gljivica naseli u područje između nožnih prstiju, klasični simptomi su svrbež i ljuskanje kože. Katkad se gljivica zadrži između prstiju, ali se može proširiti i na taban, postranične dijelove stopala te nokte. Teški slučajevi atletskog stopala praćeni su vlažnim mjehurima. Topli vlažni podovi izvrsno su hranilište za gljivice. Gljivice vole topla i vlažna mjesta. Zato su stopala često zatvorena u cipele i čarape, idealno mjesto za njihov rast.

Trebam li liječnika?

Dajte šansu kućnom liječenju najmanje tri tjedna. No ako imate teške simptome, otiđite k liječniku. Ako se ne liječi, gljivična infekcija može uzrokovati pucanje kože, čime se otvara put bakterijama. Također trebate otići k liječniku ako primijetite znakove ozbiljnije infekcije. To su izraženo crvenilo, osjetljivost kože na dodir ili vlaženje kože. Ostali upozoravajući znakovi su otok stopala ili noge praćen vrućicom ili crveni tračci koji se šire od inficiranog područja.

Borite se s gljivicama hranom

- Običan **jogurt**, koji sadržava žive bakterije *acidophilus*, jest izvrstan lijek za atletsko stopalo. Ti prijateljski mikroorganizmi obuzdavaju gljivice. Inficirana područja jednostavno premažite jogurtom, ostavite da se jogurt osuši i isperite. (Nemojte primjenjivati jogurte s okusima!)
- Dodajte nekoliko kapi ulja ili praška **gorušice** u kupku za stopala. Gorušica pomaže uništiti gljivice. Namačite stopala u kupki oko pola sata.

Potražite biljno olakšanje

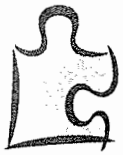
- Ulje australskog čajevca je snažan antiseptik. On otežava djelovanje napasnih gljivica na koži. Za smirujući, iscjeljujući tretman pomiješajte **ulje čajevca** s jednakom količinom **maslinovog ulja**. Oboljela područja kože mažite dva puta na dan. Maslinovo ulje omekšava kožu stopala, čime pomaže apsorpciju ulja čajevca.
- Umjesto toga možete pomiješati **ulje čajevca** s **alojevim gelom**, koji također omekšava kožu. Pomiješajte tri dijela ulja čajevca s jednim dijelom alojeva gela. Dobivenom mašću dva puta na dan namažite inficirana područja. To liječenje provodite šest do osam tjedana.
- **Lavanda**, biljka iznimno ugodna mirisa, također ima protugljivična svojstva. Napravite ulje za masažu tako da tri kapi lavandina ulja dodate u jednu veliku žlicu osnovnog ulja (dobro je bilo koje biljno ulje). Utrljavajte na inficirano područje svaki dan.
- **Neven** se stoljećima cijenilo kao lokalni pripravak za liječenje rana i kožnih bolesti. Smatra se da taj biljni pripravak ima protugljivična i protuupalna svojstva. Namažite kremom od nevena, koja se može kupiti u ljekarnama i prodavaonicama zdrave hrane, inficirana područja kože, osobito područja između prstiju.

Ne dopustite širenje gljivica

Gljivica koja uzrokuje atletsko stopalo također može uzrokovati neugodan svrbež u preponama. Zato, kad imate atletsko stopalo, budite oprezni da ne inficirate područje prepona. Nakon diranja stopala temeljito operite ruke. Nemojte oblačiti donje rublje preko bosih nogu. Najprije obujte čarape. Ako nosite tajice, također najprije navucite čarape pa onda tajice.

Moć prevencije

- Nakon tuširanja ili kupanja **temeljito osušite stopala**. Možete upotrijebiti i sušilo za kosu, naročito za područja između prstiju.
- Nosite čiste, **pamučne čarape**. Prirodna vlakna najbolje upijaju vlagu. Ako vam se noge jako znoje, mijenjajte čarape dva ili tri puta na dan. Perite čarape u **jako toploj vodi** da se unište sve spore gljivica. Dovoljna je temperatura od 60°C.
- Da bi vam **stopala mogla disati**, nosite cipele od platna ili kože. Izbjegavajte gumene i plastične cipele, koje zadržavaju vlagu i uzrokuju znojenje stopala.
- Nemojte nositi iste cipele dva dana uzastopce. Potreban je barem jedan dan da se cipele osuše. Ako vam se stopala jako znoje, dva puta na dan **mijenjajte cipele**.
- Naprašite unutrašnjost cipela praškom ili sprejem **protiv gljivica**. Da biste uništili spore gljivica, krpu nasprejajte dezinficirajućim sprejem i njome obrišite unutrašnjost cipela nakon nošenja.
- Nosite natikače na mjestima gdje ljudi hodaju bosi, kao što su dvorane za tjelovježbu, svlačionice, prostori oko bazena za plivanje.
- Ako su vam nokti na nožnim prstima zadebljani, žuti i drobljivi, vjerojatno imate gljivičnu infekciju noktiju, koja može uzrokovati atletsko stopalo. Riješite se gljivica s noktiju – lijekovima koje možete kupiti bez recepta ili otiđite k liječniku opće medicine. Tako ćete smanjiti mogućnost obolijevanja od atletskog stopala.



Isprobano...

Neki ljudi tvrde da su svojom slinom izliječili atletsko stopalo.

...& dokazano

Istraživanja provedena na životinjama ukazuju na to da slina ima protubakterijska i protugljivična svojstva. Na primjer, kad se štakorima odstrane žlijezde slinovnice, sporije im zarastaju rane. Slina psa ubija bakterije, koje mogu uzrokovati infekciju tek okoćenih mladunaca. U ljudskoj slini ima histatina, tvari koje imaju protugljivično djelovanje.

Tijekom starenja naša koža gubi vlagu i elastičnost, što je čini podložnom nastanku bora. U borbi protiv tih sitnih znakova prolaznosti vremena dermatolozi primjenjuju različita sredstva: posebne kreme, kemijske pilinge i injekcije botoksa (toksina koji privremeno paralizira mišiće lica pa se pri mrštenju ili pravljenju grimasa koža ne nabire). No zaštita i očuvanje zdravlja kože najučinkovitije su metode u borbi protiv bora.

Što se događa?

Nema problema! Ali nakon tridesete godine života dio vezivnog tkiva kože počinje propadati; proizvodnja prirodne vlažnosti se smanjuje i dolazi do razvoja bora. To je neminovno. No nastanak bora također potiču čimbenici na koje možemo utjecati. Najveći krivac je pušenje koje usporava cirkulaciju pa koža ne dobiva dovoljno kisika. Velik utjecaj imaju i sunčeve ultraljubičaste zrake koje izravno oštećuju vezivna vlakna u koži. Ultraljubičaste zrake također potiču stvaranje nestabilnih molekula kisika, tzv. slobodnih radikala koji oštećuju stanične membrane.

Zagladite tanke linije prirodnim kiselinama

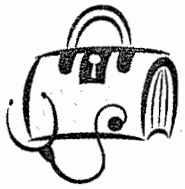
- Koristite losion ili kremu koji sadrže **alfa-hidroksi kiseline** (AHK). Ima ih u mlijeku, voću i šećernoj trsci, a djeluju tako što uklanjaju mrtve stanice s površine kože. Pripravci koji ih sadrže potiču razvoj kolagena koji popunjava bore. Također ublažavaju štetno djelovanje slobodnih radikala (nestabilnih molekula kisika) koji oštećuju kožu. Alfa-hidroksi kiseline katkad mogu nadraživati kožu pa prije primjene utrljajte manju količinu na malu površinu kože. Ako taj dio kože ne pocrveni do sljedećega dana, kremu možete slobodno upotrebljavati.
- **Mlijekom** natopite čist ručnik i stavite ga na kožu. Mlijeko sadrži alfa-hidroksi kiseline.
- Nanesite svježi **alojev sok** koji sadrži jabučnu kiselinu. Odsijecite list i razrežite ga. Žličicom istružite gusti sok iz lista, pazeći da pritom ne probijete zelenu kožu.
- **Papaja** je puna enzima koji mogu odstraniti gornji sloj kože, umanjujući vidljivost bora. Operite i ogulite papaju pa dobro izmiješajte dvije žlice pulpe i jednu žlicu zobenog brašna. Smjesa će pospješiti odstranjivanje mrtvih stanica. Nanesite na kožu i ostavite 10 minuta. Uklonite smjesu ručnikom.

Omekšajte i ovlažite

- Nanesite **hidratantnu kremu** nakon umivanja kako bi koža zadržala vlažnost i mekoću. Koristite kreme sa zaštitnim faktorom protiv ultraljubičastih zraka. Kremu nanesite na **lice**, **vrat** i **ruke**.
- Isprobajte **masku od avokada**. Avokado licu daje vlažnost i vitamin E koji djeluje kao antioksidant. Zgnječite pulpu, nanesite je na lice i ostavite 20 minuta.

Zdrava prehrana, redovit san i fizička aktivnost

- Nekoliko puta tjedno jedite ribu: **losos, sardine**, svježu **tunu** i **skušu**. Riba je bogata omega-3 masnim kiselinama koje su jako hranjive za kožu.
- Žličica **lanenog ulja** na dan je također bogat izvor omega-3 masnih kiselina. Ulje možete pomiješati sa sokom ili preliti preko salate.
- Jedite dovoljno **voća, povrća, orašastih plodova** i **sjemenki**. Te namirnice sadrže vitamine A, C i E koji djeluju kao antioksidansi te sprječavaju štetan utjecaj slobodnih radikala na kožu.
- **Vitamin** C možete u organizam unijeti hranom, ali i nanijeti direktno na kožu. Nedavno francusko istraživanje je pokazalo da su kreme s vitaminom C jednako djelotvorne kao i vrlo popularne kreme s retinolom na bazi vitamina A. Mnoge kreme na tržištu kombiniraju vitamine A i C. Želite li iskoristiti pozitivno djelovanje vitamina C, potražite dnevne i noćne preparate pod imenom Reti-C.
- **Spavajte na leđima**. Spavate li na boku ili na trbuhu, pritisak lica na jastuk potaknut će stvaranje bora.
- **Vježbajte** svakodnevno 20 do 30 minuta. Primijetit ćete da vježbom koža postaje crvenija, što znači da se kapilare opskrbljuju kisikom i hranjivim tvarima.



Trebam li liječnika?

Želite li ostvariti poboljšanja koja se ne mogu postići kućnim tretmanom, obratite se liječniku i porazgovarajte s njim o medicinskim mogućnostima uklanjanja bora.

Moć prevencije

- **Nemojte pušiti**.
- Pijte mnogo **vode**, tako da mokraća bude što bljeđa. To je vrlo učinkovita metoda.
- Prije izlaganja suncu na lice, vrat i ruke nanesite **kremu** s **visokim zaštitnim faktorom**. Tijekom najveće vrućine sklonite se u hlad.
- **Ne idite u solarij**. Pola sata u solariju je štetnije od cjelodnevnog boravka na suncu bez zaštitne kreme.
- Nosite **sunčane naočale** kako biste izbjegli stvaranje bora oko očiju koje nastaju zbog mrštenja. Redovitim nošenjem sunčanih naočala se čak i **postojeće bore mogu povući** nakon nekoliko mjeseci.

Postupite drukčije

Iako mnogi vjeruju da se pravljenjem grimasa može usporiti nastajanje bora, to nije istina. Smijeh, grimase i slični pokreti lica samo pridonose daljnjem stvaranju bora.

Bradavice

Ne morate dotaknuti žabu da biste dobili bradavicu. I ne trebate liječnika da biste je se riješili, iako postoje različite medicinske metode uklanjanja bradavica: smrzavanje tekućim dušikom, paljenje laserom ili električnom iglom. U ljekarnama se također prodaju brojna sredstva protiv bradavica: tekući dušik u spreju, tekućine i flasteri sa salicilnom kiselinom koja djeluje kao piling. (Terapije u pravilu djeluju agresivno na kožu, stoga se strogo pridržavajte uputa!). Ali navedene medicinske metode predstavljaju samo manji dio načina na koje možete ukloniti bradavice: mogli bismo ispisati čitavu knjigu o narodnim lijekovima za uklanjanje bradavica. Navodimo neke od najučinkovitijih.

Što se događa?

Bradavica je znak da je humani papiloma virus (HPV) napao manji dio kože. HPV je skupni naziv za viruse koji se mogu pojaviti na različitim dijelovima tijela. Neke bradavice se javljaju pojedinačno, neke u skupinama. Radi se o blijedoj, rožnatoj izraslini grube površine. Bradavice se javljaju na tabanima i mogu izazvati bolove koji otežavaju hodanje. Genitalne bradavice su vrlo zarazne i mogu povećati rizik od raka vrata maternice.

Iziritirajte bradavice

- Pokrijte bradavicu komadićem **samoljepljive platnene trake**. Suvremena istraživanja pokazuju da je ona učinkovitija od krioterapije (smrzavanje tekućim dušikom). Izrežite komadić dovoljan da prekrije bradavicu. Zalijepite i ostavite šest dana. Kad to skinete, namačite je vodom nekoliko minuta, a zatim raspicom ili kamenom plovučcem sastružite odumrlu debelu kožu. Bradavicu preko noći ostavite nepokrivenu, a ujutro stavite novu traku. Ponavljajte dok ne dođe do povlačenja. Čini se da traka blago nadražuje kožu, što potiče imunosni sustav da se jednom zauvijek riješi bradavice.
- Na bradavicu nanesite svježe zgnječen **češnjak** i pokrijte zavojem. Pod nagrizajućim djelovanjem češnjaka bradavica će otpasti unutar tjedan dana. Stavite nov sloj češnjaka svaki dan, ali pazite da ne dospije na zdravu kožu. (Područje oko bradavice možete zaštititi **vazelinom**.) Kako biste pojačali djelovanje i pomogli svom imunosnom sustavu u borbi protiv virusa, možete jesti sirovi češnjak ili uzimati 3 kapsule češnjaka na dan.
- Stavite oblog od **octa** na bradavicu, zalijepite ga flasterom i držite barem jedan do dva sata na dan.
- Uberite **maslačak**, prekinute stabljiku i iscijedite mliječnu tekućinu na bradavicu. Ponavljajte svaki dan. Biljni sok ima blago nadražujuće djelovanje pa potiče imunosni sustav na borbu protiv bradavice. Ne berite maslačke koji su bili izloženi pesticidima.

Djelovanje kiseline

- Usitnite nekoliko tableta **vitamina C** i pomiješajte ih s dovoljno vode da dobijete pastu. Smjesu nanesite na bradavicu i pokrijte flasterom. Kiselinsko djelovanje tablete pridonijet će nestajanju bradavice, ali i samog virusa.
- Ogulite komadić kore s **breze**, namočite ga u vodi i flasterom zalijepite na bradavicu (unutarnja strana kore mora biti na koži). Kora sadrži salicilat koji se također nalazi i u mnogim industrijskim proizvodima protiv bradavica.

Lijekovi iz kuhinje

- Prije spavanja, stavite na bradavicu **koru od banane** (unutarnja strana na kožu) i ostavite da djeluje preko noći. Kora banane sadrži tvar koja polako uništava bradavicu.
- Na isti način možete upotrebljavati **koricu limuna**. Čini se da ulje u njoj također djeluje protiv bradavica.
- **Papaja** sadrži enzim koji rastvara mrtvo tkivo. Na površini nezrele papaje načinite plitke rezove, skupite sok koji isteče i ostavite da se zgruša. Zgrušani sok pomiješajte s vodom te nanesite na bradavicu ujutro i navečer.
- Trljanje bradavice svježe odrezanom kriškom **sirovog krumpira** spada u popularne tradicionalne metode. (Kaže se da krumpir djeluje samo ako ga poslije primjene zakopate, ali neki smatraju da to ipak nije potrebno.) Ne možemo jamčiti za učinkovitost ove metode, ali znamo da ne može škoditi ako je odlučite primijeniti.
- Zgnječite svježe ubran list **bosiljka** i zalijepite ga vodootpornim flasterom na bradavicu. Lišće bosiljka sadrži tvari koje uništavaju viruse. Zavoj mijenjajte svaki dan, najdulje tjedan dana.

Sredstva za mazanje

- Nekoliko puta na dan nanesite tinkturu **hamamelisa**, biljke sa snažnim antibakterijskim i antivirusnim djelovanjem.
- **Smatra se da ulje vitamina E** djeluje protiv bradavica. Jednom na dan rastvorite kapsulu vitamina E i utrljajte sadržaj na bradavicu. **Ulje iz bakalara jetre** navodno jednako djeluje.
- Ako na prozoru imate **aloj**, otrgnite list i iscijedite nekoliko kapi soka na bradavicu. Postupak ponavljajte jednom na dan. Tekućina iz aloja sadrži jabučnu kiselinu koja povoljno djeluje protiv bradavica.

Trebam li liječnika?

Primijetite li kakvo oštećenje na koži, a niste sigurni radi li se o bradavici, obratite se liječniku. Pregledom treba eliminirati rak kože i pobrinuti se da ne počnete pogrešno primjenjivati terapiju protiv bradavica na keloidu ili madežu. Ako vi ili vaš partner imate genitalne bradavice, koristite kondome i redovito obavljajte bris cerviksa.

Uklanjanje bradavica autosugestijom

Autosugestija se pokazala kao nevjerojatno učinkovita metoda uklanjanja bradavica. U prošlosti bradavice su se mazale gnojem, slinom ili crvenim mesom, masirale metalnim novčićem itd. Začudo, mnogi od njih su i djelovali! Jedan liječnik se pretvarao da svog pacijenta liječi zračenjem. Iako pacijent zapravo nije bio zračen, bradavice su otpale idućeg dana. Svaki dan provedite nekoliko minuta zamišljajući kako se bradavice postupno smanjuju. Ako vaše dijete ima bradavice, izmislite ritual za liječenje, npr. trljanje kamenčićem koji ćete poslije spremiti u kutiju i zakopati. Ako dijete povjeruje da metoda djeluje, možda će zaista i djelovati.

Liječenje vodom

- Bradavice na tabanima su osjetljive na toplinu i mogu nestati za nekoliko tjedana ako noge svaki dan namačete u **vrućoj vodi** oko 15 minuta. Ova metoda je opisana u znanstvenoj literaturi iz 1960-ih godina, ali je odavno zaboravljena. Za pojačano djelovanje dodajte malo octa (u omjeru 1 : 4).

Moć prevencije

- **Nosite papuče** na bazenima i u svlačionicama jer se virusi najlakše razvijaju u toplu i vlažnu okruženju.
- Nakon kupanja, tuširanja ili pranja ruku **dobro osušite bradavice** jer to smanjuje vjerojatnost širenja virusa na druge ljude. Čini se da su bradavice zaraznije dok su vlažne.
- **Nemojte grepsti** ili dirati bradavice. Dirate li poslije druge dijelove tijela, možete lako prenijeti virus.

Brijanje: tegobe

Kad se ne bismo brijali, imali bismo znatno manje problema s urastajućim dlakama. Srećom, pomoći će ako se malo pripremite prije no što se počnete brijati. Pomoći može i ako promijenite vrstu brijaćeg aparata koji koristite. Ali čak i uz te mjere katkad će vam biti potrebni trikovi da se riješite uraslih dlaka. Ako se niste dobro obrijali i koža vam je crvena i nadražena, postoji nekoliko načina, koji ne uključuju skupe kreme za lice ili losione protiv brijanja, da ublažite osip.

Osjetljiva operacija

• Ako se dlaka savila prema unutra i urasla u kožu, sigurno je želite ukloniti. Na to mjesto stavite **krpu** namočenu u **vruću vodu**. Ostavite ga tako otprilike 5 minuta da omekšate dlaku. **Pincetom** nježno izvucite vrh dlake iz kože, a zatim ga podrežite **škaricama** za nokte.

Sve o brijaćim aparatima

• Ako se stalno pojavljuju urasle dlake, možda bi pomoglo da **promijenite brijaći aparat**. Ako se brijete britvicom, prebacite se na električni brijaći aparat. Ako koristite električni brijaći aparat, počnite upotrebljavati britvicu.

• Sada mnoge britvice imaju dvije, pa čak i tri oštrice, za posebno glatko izbrijavanje, ali kad se radi o sprječavanju urastanja dlaka, često je bolja staromodna **britvica sa samo jednom oštricom**. Britvice s dvostrukom oštricom često povlače kratke dlake od kože prije no što ih odrežu. Dlaka se malo »vrati« i može završiti zarobljena ispod površine.

• Ako se urasla dlaka inficira, a brijete se britvicom, **promjena britvica** bi trebala ubrzati proces zacjeljivanja tako što će vam pomoći izbjeći ponovno izlaganje kože bacilima koji su prvotno izazvali infekciju. Ako želite upotrebljavati istu britvicu, sterilizirajte oštricu alkoholom ili **Plivaseptom**.

Pripremite kožu

• Prije sljedećeg brijanja, energično istrljajte područje suhom spužvom ili krpom. Tako ćete ukloniti mrtve kožne stanice koje mogu blokirati folikule dlaka (taj se proces naziva eksfolijacija) i izvući dlake van iz njihovih folikula.

Što se događa?

Prilikom brijanja stružete stanice koje se nalaze na površini kože. Bez vanjskog zaštitnog sloja koža koja se nalazi ispod može se osušiti i nadražiti. Ako se prebrzo ili neprecizno brijete, povećava se opasnost od osipa od brijanja. Određene osobe, poput afrokaripskih muškaraca, i osoba s kovrčavom bradom, posebno su sklone burnim reakcijama lica nakon brijanja. Kod žena, brijanje pazuha i nogu može izazvati slične probleme – nadraženu, na mjestima neravnu kožu. Urasle dlake izazivaju bolne, crvene izbočine. One mogu nastati kad se previše glatkim izbrijavanjem ošteti folikul iz kojeg dlaka raste ili kad vrh vrlo kovrčave dlake ponovno izraste sam na sebi, u folikulu.

Trebam li liječnika?

Malo je liječnika koje će zanimati urasle dlačice ili osip od brijanja. Ipak, ako dobijete snažni »osip od brijanja« koji nikako ne prolazi, možda je riječ o alergijskoj reakciji na gel za brijanje ili bakterijskoj ili gljivičnoj alergiji. Vaš liječnik opće prakse trebao bi moći prepoznati problem i izliječiti ga. A ako, umjesto da se stanje popravi, crvena točka koju je izazvala urasla dlaka postane bolna i počne oticati, možda imate infekciju i morat ćete otići liječniku da vam da antibiotike.

Pazite kako »kosite«

- Brijte se **u smjeru rasta dlake** (prema dolje). Primjerice, kad muškarci briju vrat, trebali bi ga brijati prema dolje, a ne prema gore. Kad briju noge ili »bikini područje«, žene bi to trebale raditi na isti način, dakle brijati dlake na nogama prema dolje, a ne prema gore. Možda se tako nećete potpuno glatko obrijati, ali nećete odrezati dlaku tako kratko da se može »zavući« pod kožu.
- Ako brijete pazuha, **nemojte napraviti tu pogrešku da nategnete kožu** prije no što uz nju prislonite britvicu. Tako dlake malo strše i, nakon što im odrežete vrhove, vraćaju se natrag te ulaze pod površinu kože. Iz istog razloga ni muškarci ne bi smjeli natezati kožu lica prilikom brijanja.

Riješite se kvrga i izbočina

- Benzol peroksid, sastojak mnogih krema protiv akni i sredstava za umivanje lica, može smanjiti kvržice od uraslih dlaka.
- Losioni koji sadrže **alfa hidroksi kiseline (AHA)** ljušte kožu i smanjuju broj dlaka koje ostaju zarobljene ispod nje. Nanesite AHA losion ujutro i navečer na kožu koju redovito brijete. Jednom biste ga trebali nanijeti točno nakon brijanja. No pripazite jer AHA mogu nadražiti kožu, posebno ako je mokra. Kad počnete upotrebljavati AHA losion, stavljajte ga svaku drugu večer, dok ne vidite koliko dobro ga podnosite.
- Za smanjivanje upale, nanesite kremu koja sadrži lokalni steroid hidrokortizon, a koja se može nabaviti bez recepta. Pridržavajte se uputa na proizvodu. (*Oprez!* Ako je moguće, izbjegavajte uporabu steroidnih krema na licu. Ako ih morate upotrebljavati, kupite najblaži lokalni steroid u maloj količini – 1-postotni hidrokortizon i koristite ga samo kratko vrijeme.)

Kako se ne valja brijati

- Odustanite od potrage za glatkim izbrijavanjem. Što se glađe izbrijete, to je veća opasnost od uraslih dlaka. Iako ćete na taj način izbjeći urasle dlake, jedini problem koji ćete tako imati jest to što ćete svojoj partnerici možda izazvati osip svojom bradom.
- Kao alternativu brijanju, neke žene koriste **depilacijski losion ili kremu.** Slični proizvodi sada se mogu nabaviti i za muškarce. Svakako se pažljivo pridržavajte uputa na proizvodu

i nemojte ga upotrebljavati više od dva puta tjedno da biste opasnost od nadraživanja kože sveli na minimum.

Ublažite osip od brijanja

- **Aloj** je jedan od najboljih prirodnih sastojaka za umirivanje nadražene kože. Ako imate aloj kod kuće, otrgnite vrh grančice, iscijedite malo prozirnog soka i nanesite ga ravno na kožu. Ili upotrijebite kupovni preparat za zaštitu kože s ekstraktom aloja. Najbolji je 100% gel od aloja.
- **Avokado** je bogat vitaminima i uljima koja mogu umiriti nadraženu kožu. Namažite kožu zgnječenim mesom avokada.
- **Krastavci** se već dugo koriste kao lijek protiv problema s kožom. Stavite krišku krastavca na nadraženo područje. Ili ogulite krastavac, izmiksajte ga i dobivenu smjesu nanesite na to područje. Još bolje, pomiješajte avokado i krastavac i izmiksajte ih.
- Utrljajte **nevenovu** kremu na nadraženo područje. Kreme koje sadrže ekstrakt ovog cvijeta već se niz godina koriste u liječenju oštećene kože, pa i smirivanju osipa od brijanja.

Ispitajte svoju britvicu

- Da biste izbjegli ili smanjili osip od brijanja, **promijenite britvicu** nakon tri ili četiri korištenja. Ako je vrh britvice već lagano otupio, morate pritisnuti čvršće, što više nadražuje kožu. Jednokratne britvice ne biste trebali upotrebljavati više od tri puta – a ako imate čvrst korijen, koristite ih samo jednom.
- Još bolje, **naizmjence se brijte** električnim brijaćim aparatom i običnom britvicom. Jedan mjesec brijte se električnim brijaćim aparatom, a drugi običnom britvicom. Dermatolozi ne znaju zašto, ali naizmjeničnim korištenjem različitih brijaćih aparata, smanjuje se mogućnost nastajanja osipa od brijanja.

Omekšajte čekinje i namočite kožu

- Ako se brijete britvicom, prvo **namočite** kožu i dlake. Okupajte se u kadi ili držite toplu krpu preko lica desetak minuta prije no što ćete se brijati. Kad je koža mokra, dlake su uspravnije, zbog čega ih je lakše obrijati. (Ako se brijete električnim brijaćim aparatom, vrijedi obrnuto: čekinje i koža trebali bi biti potpuno suhi.)

Postupite drukčije

Depilacija voskom možda je najbolji način da imate urednu »bikini zonu« ili jako glatke noge, ali ako ste skloni uraslim dlakama, onda to i nije najbolja ideja. Nakon depilacije voskom, dlake rastu pod određenim kutom, umjesto da rastu ravno, pa je još veća mogućnost da rastu prema unutra.

Kad je tuba prazna

Iznenadilo bi vas što sve, u slučaju nužde, možete upotrebljavati kao zamjenu za kremu za brijanje, kad shvatite da vam je nje ponestalo. Evo nekoliko sredstava koja su navodno provjerena, isprobana i pokazalo se da su djelotvorna. I sva imaju smisla. Mnoga su na bazi ulja, što vam daje vlažnost i zaštitu potrebnu nakon brijanja. Ipak, vjerojatno ćete ih upotrebljavati samo ako ste očajni.

- sirni namaz
- kremasti regenerator za kosu
- zubna pasta
- šlag u spreju
- maslac od kikirikija (glatki, ne onaj s komadićima kikirikija)
- maslac
- hidratantna krema
- majoneza
- sprej za kuhanje

- Odaberite **pravu kremu za brijanje.** Odlučite se za onu namijenjenu osjetljivoj koži – najbolje bi bilo da joj je jedan od sastojaka aloj. Izbjegavajte namirisane proizvode koji sadrže benzol peroksid ili mentol. Oni vam mogu nadražiti kožu. I nemojte se brijati sapunom. Kreme i gelovi za brijanje su gušći i hidratantniji te bolje štite kožu.
- **Izbjegavajte** *aftershave.* Sredstva koja se primjenjuju nakon brijanja sadržavaju puno alkohola te jako isušuju kožu. Umjesto toga dobro je upotrijebiti hamamelis, koji sadržava vrlo malo alkohola, a kožu vam blaži i omekšava. Možete ga upotrijebiti i za porezotine nastale pri brijanju.

Bronhitis

Cilj vam je omekšati sluz u plućima i pokrenuti je da biste je iskašljali. Najizravniji pristup plućima jest zrakom. Zato je liječenje inhalacijom prvi korak. Gledajte na inhalaciju kao čišćenje dišnih putova parom. Odgovarajuća hrana i piće mogu pomoći kretanje sluzi. Istodobno ćete trebati unijeti u organizam tvari koje se bore protiv bakterija jer bakterije rado prianjaju uz sluz. Ovdje je navedeno što valja činiti.

Ublažite kašalj parom

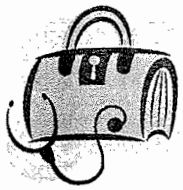
- **Udišite paru.** To najjednostavnije možete činiti dok se tuširate toplom vodom. U posudu nalijte kipuću vodu, nagnite se nad posudu, prebacite ručnik preko glave i posude (napravite »šator«) te udišite paru. Ako koristite vodu iz čajnika, pričekajte minutu do dvije prije no što se nagnete nad vodu da se ne opečete. Udisanje pare će razmekšati sekret u vašim plućima. Mnoge farmaceutske tvrtke prodaju jednostavne, sigurne i jeftine inhalatore za paru.
- Da bi liječenje parom bilo učinkovitije, u vodu dodajte nekoliko kapi **ulja eukalipta** ili **bora**. Eukalipt sudjeluje u omekšavanju sluzi u začepljenim dišnim putovima, a ima i neka protubakterijska svojstva. (Ako želite upotrijebiti eukaliptove listove, jednostavno ih skuhajte u posudi vode, maknite s vatre i udišite paru.) Ulje bora djeluje kao ekspektorans. Pomoći će u pomicanju sluzi iz dušnica (bronha) prema ustima.
- **Upotrebljavajte uređaj za vlaženje zraka** u spavaćoj sobi. Pridržavajte se proizvođačevih uputa o čišćenju ovlaživača. U suprotnom se u njemu mogu nakupljati bakterije i plijesni.
- Ako često imate bronhitis, razmotrite kupovinu ultrazvučnog **ovlaživača zraka** (npr. *Bionaire*, može se povoljno kupiti preko interneta). Neka radi dok boravite u prostoriji.

Hrana i piće koji olakšavaju i sprječavaju bronhitis

- Jedite **ljutu papriku i feferone, ljute umake** i jela začinjena **ljutom paprikom**. Ljuta hrana razrjeđuje sluz u plućima i time olakšava iskašljavanje.
- **Pijte mnogo vode** – najmanje 8 velikih čaša na dan. Tako razrjeđujete sluz i olakšavate njezino iskašljavanje. **Izbjegavajte**

Što se događa?

Kratkotrajni napadaji bronhitisa uglavnom su uzrokovani infekcijom virusima ili bakterijama, premda mogu biti i posljedica alergije. Dušnice (bronhi) nabubre, a cilije – sićušne dlačice koje prekrivaju sluznicu dišnog sustava – postanu nepokretne. Sluz se nakuplja i tjera vas na kašalj. Možda ćete također osjetiti bol, kratak dah, sviranje u prsima, znojenje, trnce, umor i povišenu tjelesnu temperaturu. Navedene tegobe uglavnom prestaju nakon desetak dana. S druge strane, kronični bronhitis može trajati cijeli život. Većina slučajeva kroničnog bronhitisa uzrokovana je pušenjem. Može ga uzrokovati i dugoročna izloženost prašini.



Trebam li liječnika?

Otiđite k liječniku ako vam kašalj ometa san ili svakodnevne obveze, ako teško dišete, iskašljavate krv ili ako je iskašljani sadržaj žute ili zelenkaste boje. Bronhitis se može razviti u upalu pluća. Također trebate liječnika ako mislite da vaše dijete ima bronhitis.

alkohol i pića s kofeinom jer uzrokuju gubitak vode, zbog čega se sluz zgušnjava.

- Pijte **čaj od divizme**. Divizma se tradicionalno upotrebljava protiv tegoba dišnog sustava. Koristi se za pripravu sirupa za iskašljavanje. Sadržava saponine, tvari koje pomažu u razrjeđivanju sluzi, i biljnu sluz koja smiruje nadraženu sluznicu. Zakuhajte šalicu vode, maknite s vatre. U kipuću vodu stavite dvije žličice osušenog cvijeta divizme. Ostavite da se namače 10 minuta. Procijedite i popijte čaj. Možete piti do 3 šalice čaja na dan.
- Piti ili ne piti mlijeko? Jedna škola smatra da mlijeko potiče stvaranje sluzi u gornjem i donjem dijelu dišnog sustava te u crijevima. (Prema teoriji mlada telad, s četiri želuca, treba dodatnu sluz za pomoć u zaštiti probavnog sustava od jake želučane kiseline – ali ljudi ne trebaju.) Drugi autoriteti tvrde da gotovo ne postoje dokazi o **povezanosti mlijeka i proizvodnje sluzi**, i da smanjenje konzumacije mlijeka uzrokuje više zla nego dobra. Oni koji ne preporučuju uzimanje mlijeka, ne računaju na potreban unos kalcija.

Potrudite se

- Otkriveno je da **N-acetilcistein (NAC)**, oblik aminokiseline cisteina, pomaže u razrjeđivanju sluzi i smanjuje ponavljanje bronhitisa. Zanimljivo je da je on antidot pri trovanju paracetamolom. NAC se može kupiti u prodavaonicama zdrave hrane u obliku kapsula od 600 mg. Uzmite jednu kapsulu na dan i to na prazan želudac. Ako ga koristite za liječenje kratkotrajnog bronhitisa, nastavite ga uzimati nekoliko tjedana nakon prestanka kašlja.
- **Rudbekija** (*Echinacea*) i **kozlinac** su biljke koje jačaju imunosni sustav i sudjeluju u borbi protiv bakterija i virusa. Uzmite 200 mg bilo koje od tih biljaka četiri puta na dan za akutni bronhitis ili dva puta na dan za kronični bronhitis.
- Za napadaja akutnog bronhitisa pijte **čaj od majčine dušice** da smanjite izlučivanje sluzi. Upotrijebite 1 ili 2 žličice za 250 ml kipuće vode. Dodajte med za poboljšanje okusa. Pijte 3 do 4 šalice čaja na dan. Biljke koje se mogu upotrebljavati zajedno s majčinom dušicom ili umjesto nje jesu **oman, miloduh, trputac** i **anđelika**. Upotrebljavajte ih istodobno s majčinom dušicom.

Moć prevencije

- Najvažniji savjet da ne obolite od kroničnog bronhitisa jest da **ne pušite**. Ako pušite, raspitajte se o programima odvikavanja od pušenja. Pasivno pušenje je štetno gotovo kao i aktivno. Zato izbjegavajte zadimljene kafiće. Također zamolite prijatelje koji puše da puše dalje od vas.
- Ako ste na poslu izloženi prašini, dimu ili drugim onečišćivačima zraka – svi pridonose kroničnom bronhitisu – nosite učinkovite **maske** kako bi se iz zraka koji udišete odstranile štetne tvari.
- Da biste smanjili rizik obolijevanja od bronhitisa uzrokovana virusima, redovito **perite ruke** i držite ruke dalje od lica, osobito ako ste bili u blizini prehlađene osobe.
- Čistite nos i sinuse slanom otopinom (*v.* Alergije, **str. 36**) da spriječite ulazak alergena i zaraznih čestica u pluća.
- **Vitamin C** je učinkovit u borbi protiv virusa koji napadaju dišni sustav. Dobro djeluje u suradnji s dodacima flavonoida. Dva puta na dan uzmite do 500 mg vitamina C i 250 mg flavonoida.

Postupite drukčije

Kad kašljete, uzimanje sredstava za sprječavanje kašlja djeluje vrlo primamljivo. Ali ako imate produktivan kašalj i iskašljavate, ne biste ga trebali sprječavati jer vaša pluća pokušavaju izbaciti lošu sluz. Možete pokušati uzimati sirup za iskašljavanje. Smatra se da on razrjeđuje sluz. Kašalj čisti dišne putove. Mješavine za iskašljavanje sadržavaju gvaifenezin. U nekim se sirupima nalaze i sredstva za iskašljavanje i dekongestiju sluznice. No mnogi liječnici vjeruju da je najučinkovitiji način razrjeđivanja sluzi pijenje mnogo tekućine.

Bubrežni kamenci

Kaže se da je bol koju osoba osjeća dok izbacuje bubrežni kamenac usporediva s boli koja se osjeća prilikom porođaja. Bila to istina ili ne, vjerojatno ćete željeti ostati kod kuće i popiti analgetike koje možete nabaviti bez recepta da bi vas manje boljelo. Također, možete staviti bocu vruće vode preko bolnog područja da barem malo smanji bol. Nakon toga možete samo čekati. Kamenac može izići nakon nekoliko sati, ali katkad to traje danima. Srećom, možete poduzeti određene mjere koje će malo ubrzati proces.

Što se događa?

Bol u leđima i boku toliko je snažna da osjećate da biste mogli povratiti. Razlog tome je neugodan grumen koji je nastao od kristala koji su se odvojili od mokraće i izgradili na unutrašnjoj stijenci bubrega. Sada taj sićušni kamen nastoji izići kroz mokraćnu cijev, cijev debljine špageta, kroz koju se prazni mokraćni mjehur. Većina bubrežnih kamenaca građena je od kalcijevih spojeva. Vjeruje se da naslijeđe, kronična dehidracija, infekcije mokraćnog trakta koje se ponavljaju i sjedilački način života pridonose nastajanju bubrežnog kamenca.

Otjerajte ga vodom

- Da biste vodom otjerali kamenac u mokraćni mjehur, pijte barem **tri litre vode** na dan. Ako pijete dovoljno vode kojom biste to mogli postići, vaša bi mokraća trebala biti prozirna, bez tragova žute boje.
- Tijekom napadaja pijte što više čaja od maslačka. Snažan diuretik, maslačak potiče kolanje krvi kroz bubrege, povećavajući izlučivanje mokraće iz organizma i tako pomažući da kamenac iziđe s njom. Da biste napravili čaj, dodajte 2 žličice sušene biljke u 1 šalicu kipuće vode. Ostavite da stoji 15 minuta, a zatim popijte.
- Razmislite o tome da na dan popijete 2 ili 3 šalice **čaja od afričke biljke buk** (*Agathosma spp.*). Poput maslačka, i ova biljka ima diuretička svojstva koja mogu pomoći pri izbacivanju kamenca pa čak i spriječiti njegovo nastajanje. Stavite 2 grama biljke u šalicu kipuće vode i pijte 1 šalicu tri puta na dan prije jela.

Hodanjem do poboljšanja

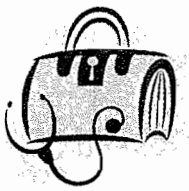
- Kad imate bubrežni kamenac, često će vas već i najmanji pokret zaboljeti. Ali ako možete podnijeti **šetnju**, pokušajte hodati. Hodanje može olabaviti kamen. Unatoč neugodi koju ćete osjećati ako nastavite hodati, možda ga jednostavno brže izbacite.

Moć prevencije

- Mnogi stručnjaci vjeruju da je najvažnije što možete napraviti da biste spriječili bubrežni kamenac isto ono što činite da ga brže izbacite iz tijela – piti dovoljno tekućine. Svatko tko

je sklon bubrežnom kamencu, trebao bi piti barem 8 do 10 **šalica vode na dan**, svaki dan. Što više pijete, to više razvodnjavate tvari koje stvaraju kamenac.

- Pridržavajte se prehrane **s malo soli** da biste smanjili količinu kalcija u mokraći, što može smanjiti opasnost od stvaranja novih kamenaca. Dobar početak bio bi kad biste ograničili konzumiranje brze hrane, juha iz konzerve i druge obrađene hrane. Pažljivo **pročitajte upute.** Cilj je da na dan u organizam unesete manje od 6 grama soli (2400 mg natrija).
- Svaki dan pijte dvije čaše od 250 ml **soka od brusnice.** Istraživanja govore da to može smanjiti količinu kalcija u mokraći. U jednom istraživanju u kojem su sudjelovale osobe koje pate od kamenca, sok od brusnice smanjio je količinu kalcija u mokraći za 50%.
- Ako ne volite sok od brusnice, pijte **sok od naranče** ili pravu **limunadu** – 200 ml uz svaki obrok. Limunska kiselina koju sadrže ti sokovi podići će razinu citrata u vašoj mokraći, sprječavajući stvaranje novih kamenaca.
- Dokazano je da **magnezij** sprječava sve tipove bubrežnog kamenca. Jedite više hrane bogate mineralima, primjerice tamnozeleno lisnato povrće, pšenični kvasac i plodove mora. Također možete uzimati 300 mg magnezija na dan u obliku nadomjestaka prehrani.
- Jedite više voća i povrća, posebno banana, naranči i soka od naranče, koji su bogati **kalijem**. Istraživanja su pokazala da je kod osoba koje su jele mnogo svježeg voća i povrća rizik od bubrežnog kamenca smanjen na polovicu. Ako često patite od bubrežnih kamenaca, upitajte liječnika bi li vam nadomjesci kalija mogli pomoći u sprječavanju budućih napadaja.
- **Pijte manje kave.** Kofein povećava razinu kalcija u mokraći, što povećava rizik od stvaranja kamenaca.



Trebam li liječnika?

Većina kamenaca izađe bez pomoći liječnika, ali prvi put kad dobijete bubrežni kamenac, sigurno ćete je trebati. Ako vas nešto tako snažno zaboli, sigurno ćete o simptomima željeti obavijestiti svog liječnika. Oni uključuju mučninu i povraćanje, potrebu za mokrenjem, ali istodobno nemogućnost da mokrite, peckanje nakon mokrenja ili groznicu i drhtavicu (što može biti znak infekcije). Čak i ako ste već imali bubrežni kamenac, nazovite liječnika ako bol postane nepodnošljiva. Ako je u pitanju težak slučaj, možda će vam trebati analgetici koji se mogu nabaviti samo uz recept i liječenje u bolnici.

Uhvatite kamen u mrežu

Iako zvuči odbojno, medicinski stručnjaci savjetuju osobama koje imaju bubrežni kamenac da tijekom akutnog napadaja mokre kroz komad gaze ili sitno cjedilo. Naime, ako izmokre kamen, gaza će ga zaustaviti i zatim to mogu odnijeti liječniku. Liječnik može dati na analizu sastav kamena i na temelju te analize dati posebne savjete u vezi s promjenama u prehrani koje će spriječiti ponovni napadaj.

- Ako znate da su vaši kamenci građeni od kalcijevog oksalata (što može pokazati test urina), **smanjite unos hrane bogate fosfatima.** To uključuje rabarbaru, špinat, čokoladu, pšenične posije, orašaste plodove (posebno kikiriki), jagode i maline. **Izbjegavajte i čaj** jer sadržava mnogo oksalata.
- Ako ste u prošlosti imali kamenac mokraćne kiseline, morate održavati mokraću što je moguće alkalnijom da bi se spriječilo ponovno pojavljivanje. **Izbjegavajte hranu koja podiže razinu kiseline,** uključujući inćune, srdele, iznutrice i pivski kvasac. Također, nemojte jesti više od 100 grama mesa ili više od jednog obroka zobene kaše, tunjevine, šunke, lima graha ili špinata u jednom danu.
- **Kalcij** u prehrani može spriječiti stvaranje kamenaca građenih od kalcijevog oksalata, vjerojatno zbog toga što se kalcij spoji s oksalatom u crijevima, čime sprječava organizam da apsorbira čisti oksalat. Hrana bogata kalcijem uključuje mlijeko, sir, jogurt, tamnozeleno lisnato povrće, orašaste plodove i sjemenke. Uzimanje nadomjestaka od kalcija tijekom ili netom nakon obroka može imati sličan učinak, ali njihovo uzimanje između obroka može povećati opasnost od nastajanja kamenca.

Burzitis i tendinitis

Nema gore stvari nego kad se ne možete služiti rukom ili nogom zbog boli koja je posljedica burzitisa. Bolest nastaje kad ponavljajući pokreti naprežu određeni zglob. Burzitis često zahvaća laktove vrtlara i ramena igrača golfa. Tendinitis je također ozljeda koja je posljedica ponavljajućeg naprezanja. Trkači često imaju tendinitis Ahilove tetive; osobe koje mnogo tipkaju često osjećaju bol u ručnom zglobu. Liječenje obiju bolesti počinje shvaćanjem potrebe za odmorom od aktivnosti koja je uzrokovala bol. Pripravci napravljeni da smanje upalu ublažit će bol.

Odmorite se

- **Odmorite se** prije no što ponovite aktivnost koja je uzrokovala bol. Budite strpljivi jer je katkad potrebno nekoliko tjedana da se problem riješi.
- Pritisnite oteklinu **elastičnim zavojem** – ali ne prelabavo. Tada podignite zglob iznad razine srca. Ako vas boli lakat, držite ga na visoku naslonu za ruke ili sjednite na nizak stolac i stavite lakat na stol. Ako liječite koljeno, lezite na leđa i stavite koljeno na jastuk.

Izmjenjujte hladno i toplo

- **Stavite led na bolni zglob** da smanjite upalu i ublažite bol. Led zamotajte u ručnik i stavite na zglob svaka četiri sata. Držite ga 10 do 20 minuta. Ili zaledite vodu u papirnatoj čaši, odstranite papir i trljajte ledom bolna područja. Ponovite postupak tri ili četiri puta na dan. Ledom mažite 2 do 5 minuta.
- Nakon otprilike tri dana liječenja zglobova hladnoćom – ili dok zglob više nije topao na dodir – počnite **zamjenjivati hladnoću toplinom**. Toplina povećava protok krvi prema ozljedi, čime se ubrzava cijeljenje. Upotrebljavajte obloge koji se mogu zagrijati u mikrovalnoj pećnici, termofor ili električnu deku. Ili za toplinu prilagođenu obliku tijela stavite 2 do 3 šalice riže u veliku čarapu, zavežite čarapu na vrhu i grijte u mikrovalnoj pećnici 60 do 90 sekundi. Riža će se oblikovati oko koljena, lakta ili ramena.

Što se događa?

Ove dvije vrste sličnih tegoba često su cijena koju plaćate za previše ponavljanih pokreta, bilo da radite nešto zabavno, npr. igrate tenis, ili manje zabavno, npr. čistite snijeg.

Burzitis je upala burze – tanke vrećice ispunjene tekućinom koja ublažava trenje na mjestu gdje se mišić veže za kost ili na mjestu gdje dva mišića kližu jedan preko drugoga.

Tendinitis je upala tetiva, čvrstih žica koje spajaju mišiće s kostima. Burzitis se često osjeća kao tupa bol u zglobu, a tendinitis uzrokuje oštru bol.

Ti poremećaji najčešće nastaju u ramenu, kuku, laktu, koljenu i gležnjevima.

Trebam li liječnika?

Ako se tegobe pogoršavaju nakon tri ili četiri dana, ili ako vas ometaju u svakodnevnim aktivnostima, trebate otići k liječniku. Također potražite liječnika ako vam je zglob topao, crven i osjetljiv. To mogu biti znakovi septičkog burzitisa, vrste infekcije koja se širi iz jednog zgloba u ostatak tijela.

Posezanje za tabletama protiv bolova

- **Ibuprofen** je učinkovit protuupalni lijek koji smanjuje i oteklinu. Vrlo je učinkovit za kratkotrajno olakšanje ove vrste boli.
- Isprobajte **tamjan**. U tijelu se proizvode određene kemijske tvari, koje zapravo povećavaju bol. Ali ekstrakt tamjanove smole smanjuje proizvodnju tih tvari. Uzmite jednu do dvije tablete od 150 mg tri puta na dan. Smanjujte dozu kako bolovi budu slabjeli.
- Razmotrite uzimanje **homeopatskih pripravaka.** Ako vam je zglob ukočen i bolan kad ga pomičete, ali se stanje poboljšava s većom uporabom zgloba, uzmite dozu ***Rhus toxicodendrona*** s razrjeđenjem 6c ili 12c svaka tri do četiri sata dok ne osjetite poboljšanje. (Slovo c predstavlja razrjeđenje 1:100. Smatra se da je pripravak učinkovitiji što je više razrijeđen.) Ako se bol u zglobu pogoršava primjenom zgloba, uzmite (***Bryoniju crni bljuštac***) s razrjeđenjem 6c ili 12c svaka tri do četiri sata dok se bol ne smanji. Za bol koja se javlja iznenada ili akutno homeopati preporučuju **rutvicu** i **brđanku**; preporučena doza je razrjeđenje 6c ili 12c svaka tri do četiri sata.

Ublažite trljanjem ili toplim oblozima

- Da smirite bolno područje, namažite ga kremom ili gelom od **brđanke** – taj se pripravak dobiva od cvjetova planinske biljke koja se naziva još i arnika. Brđanka smanjuje oteklinu i upalu. Zbog toga se preporučuje i u liječenju modrica i istegnuća. Za još veće olakšanje, pošto namažete zglob brđankom, stavite na njega **bocu vruće vode** ili termofor.
- **Tigrov balzam** (ili tigrova mast), krema s metvicom uvezena iz Kine, može ublažiti bol. Namažite kremom bolno područje jednom ili dva puta na dan. Dobro je najprije testirati kremu na maloj površini kože. To je jaka krema i neki ljudi razviju osip ili crvenilo ako je često upotrebljavaju. (*Oprez!* Nemojte tigrov balzam mazati blizu očiju ili usta. Operite ruke nakon uporabe.)
- Primijenite smirujući **oblog od đumbira** da smanjite bol izvana prema unutra. Narežite 2 žličice svježeg đumbirova korijena, pomiješajte sa 500 ml uzavrele vode i ostavite da se namače 20 minuta. U mlak čaj namočite komad tkanine. Iscijedite je. Stavite mokri oblog na bolni zglob i držite 5 minuta. Ponovite tri ili četiri puta na dan.

- **Ocat**, primijenjen lokalno, također ublažava bol. Namočite pamučnu krpu ili malen ručnik u jednake dijelove vode i octa. Iscijedite i stavite na bolno mjesto.

Progutajte neke ublaživače

- **Đumbir** nije dobar samo za obloge. Dodaci ovog prirodnog protuupalnog sredstva također mogu pomoći. Za akutnu bol uzmite jednu kapsulu đumbirova korijena od 250 mg dva puta na dan. (*Oprez!* Nemojte uzeti đumbir ako upotrebljavate lijekove protiv zgrušavanja krvi, npr. Varfarin ili Aspirin, jer može utjecati na zgrušavanje krvi.)
- Pružite šansu *curryju*. **Kurkumin** je aktivan sastojak javanskog žutog korijena (kurkume), koji je važan sastojak mnogih recepata za *curry*. Javanski žuti korijen već se dugo smatra izvrsnim sredstvom protiv upale i bolova. Čini se da je to ustvari djelovanje kurkumina. Otkrilo se da kurkumin inhibira sintezu prostaglandina – tvari sličnih hormonima koje su u tijelu uključene u prijenos signala za bol. Uzmite 400 do 500 mg osušena standardiziranog ekstrakta korijena tri puta na dan.
- **Bromelain**, enzim kojeg ima u ananasu, smanjuje upalu. Snaga standardiziranog ekstrakta mjeri se u jedinicama zgrušavanja mlijeka (MCU). Za postizanje snažna terapijskog učinka, proizvod mora imati najmanje 2000 MCU. Uzmite 500 mg na prazan želudac tri puta na dan.
- Vjeruje se da **trešnje i višnje ublažavaju** zglobnu bol; jedite najmanje 20 trešanja na dan za ublažavanje boli kao ekvivalent jednom Aspirinu.
- Dodaci antioksidansa mogu pomoći u osnaživanju i popravku vezivnog tkiva u zglobovima. **Ekstrakt sjemenki grožđa** sadržava snažne antioksidantne flavonoide koji se zovu OPC (oligomerni proantocijanidini). Dostupan je u kapsulama: uzmite 200 mg u isto vrijeme svaki dan.

Izaberite masti koje se brinu za vaše zglobove

- Omega-3 masne kiseline sudjeluju u ublažavanju upale. Povećajte njihov unos jedući više masne ribe, npr. lososa, svježe tune i skuše. Razmislite o uzimanju dodataka ribljeg ulja u dozi 1000 – 2000 mg na dan. Omega-3 ima i u sjemenkama lana. Uzmite 1 ili 2 žličice sjemenki s čašom vode do tri puta na dan, ili 1 žličicu lanenog ulja 1 – 2 puta na dan.

Jeste li znali?

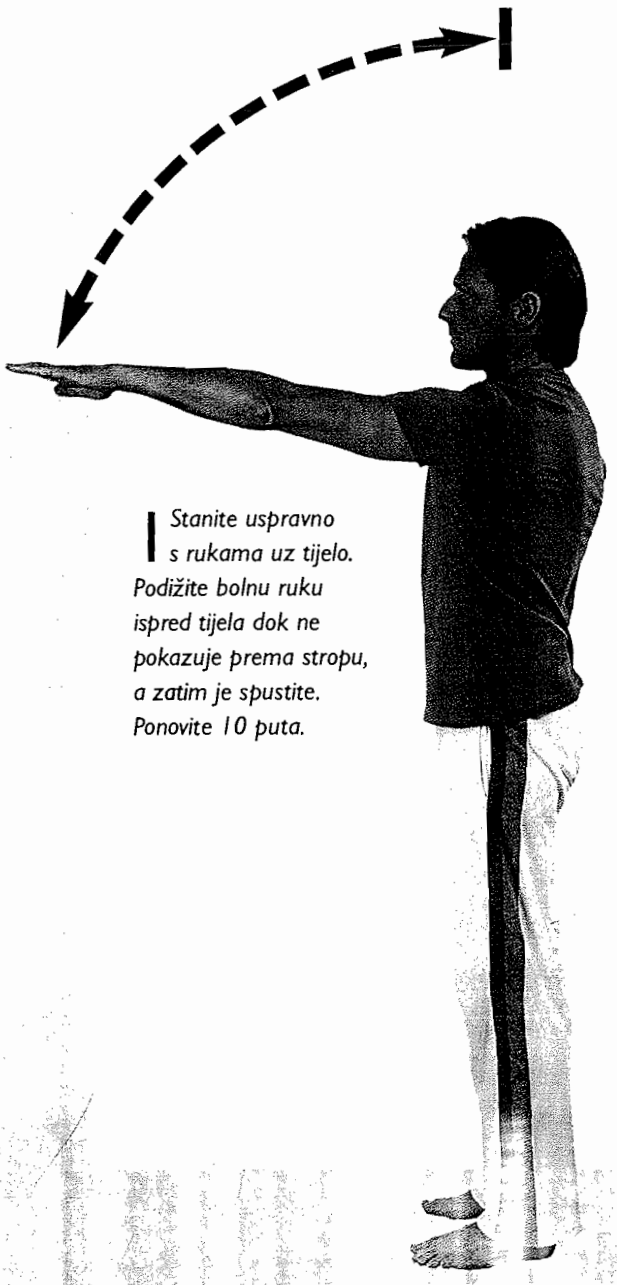
Napadaji burzitisa i tendinitisa imaju razna imena. Teniski lakat, na primjer, najčešći je oblik tendinitisa. Bol u peti može biti uzrokovana burzitisom, tendinitisom ili oboma. Bol rotatorne manžete ramena – uobičajena tegoba kuglača – je također povezana s burzitisom i tendinitisom.

IZLIJEČITE SE

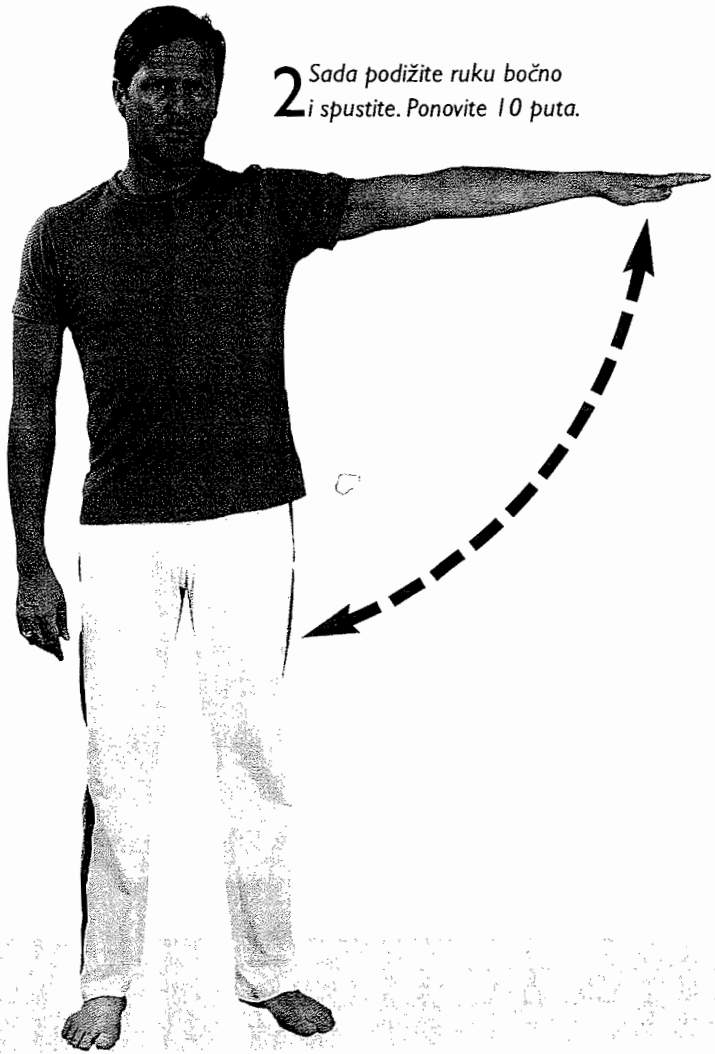
LIJEČENJE BOLNOG RAMENA

Ako vas boli rame, možda ćete doći u iskušenje da odmarate ruku kako biste ublažili bol. No nemojte predugo čekati da se njome ponovno počnete koristiti jer postoji opasnost od pojave tzv. »smrznutog ramena«. Kad zaliječite rame do stupnja da ne boli intenzivno, svakoga dana vježbajte da vam zglobovi ostanu fleksibilni.

Lezite na krevet ili tvrdi kauč tako da vam bolno rame i cijela ruka lagano vise preko ruba. Njišite ruku lagano naprijed-natrag. Činite to 15 do 30 minuta, tri do pet puta tjedno. (To je dosta vremena za njihanje ruke, ali srećom jednostavno je gledati televiziju iz tog položaja.)

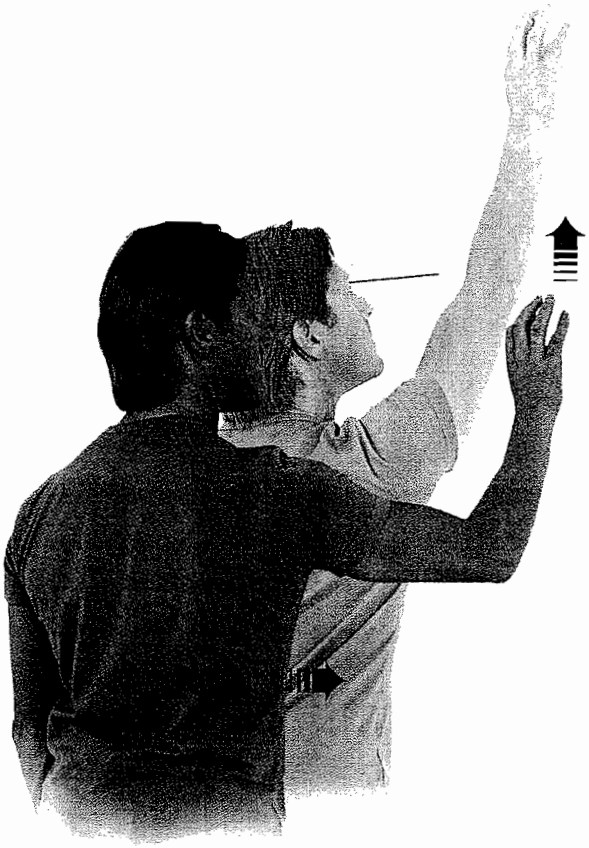


1 *Stanite uspravno s rukama uz tijelo. Podižite bolnu ruku ispred tijela dok ne pokazuje prema stropu, a zatim je spustite. Ponovite 10 puta.*



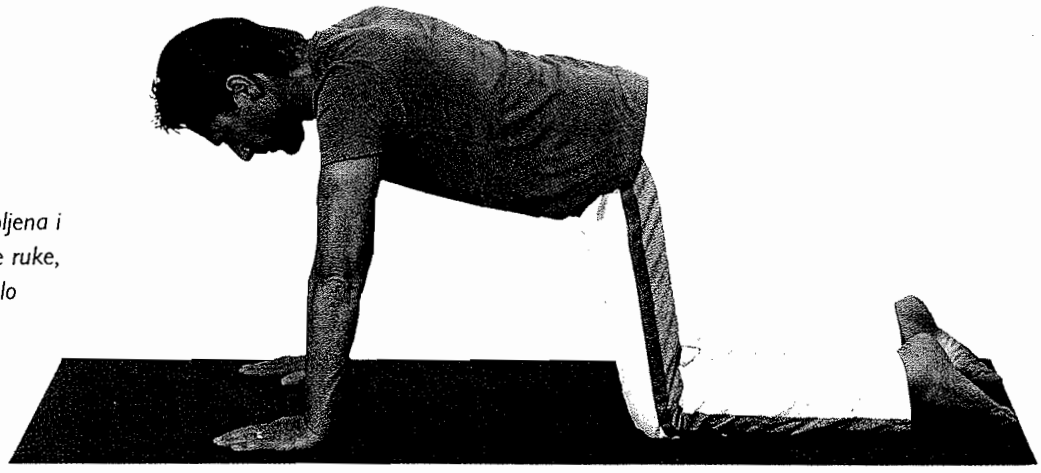
2 *Sada podižite ruku bočno i spustite. Ponovite 10 puta.*

Sagnite se tako da vam ruke slobodno vise ispred tijela. Jednom rukom pravite krugove kao da crtate po podu. Nakon što ste »nacrtali« 10 krugova jednom rukom, ponovite sve drugom rukom.



1 *Stanite u kut sobe. Stavite prste jedne ruke na zid. Prstima »pužite« prema gore i pomičite tijelo u kut kako podižete ruku.*

2 *Kad vam je ruka potpuno ispružena, zadržite položaj nekoliko sekundi, zatim spustite ruku. Ponovite 3 puta. Napravite istu vježbu s drugom rukom.*



1 *Spustite se na koljena i dlanove. Ispružite ruke, a dlanove stavite malo ispred ramena.*

2 *Postupno se spuštajte u sjedeći položaj na petama sve dok ne osjetite da vam se istežu ramena. Vratite se u početni položaj. Ponovite 5 puta.*

• **Izbjegavajte** čips i drugu prerađenu hranu u kojoj ima **hidrogeniziranih** ulja te prženu hranu jer se često pipravlja u takvom ulju. Te vam tvari povećavaju upalu u tijelu.

Dobro se zagrijte prije vježbanja

• Dok se vraćate bavljenju sportom ili drugim normalnim aktivnostima, zglob koji vas boli treba posebnu pažnju. Dobro **izmasirajte** mišiće blizu zgloba – ili sami ili uz pomoć školovana masera – za dodatno olakšanje boli i opuštanje.

• Uvijek se pravilno **istegnite** prije i poslije vježbanja.

• Ako vas boli koljeno, provjerite imate li **obuću primjerenu** za sport. To je osobito važno prije no što se nastavite baviti sportovima poput trčanja ili tenisa, u kojima je naročito važna udobna obuća i izvrsna kondicija. Riješite se stare obuće, koja je jednostavno prevalila previše kilometara.

Moć prevencije

• Počnite program **vježbi snage** laganim utezima da ojačate mišiće oko ozlijeđenog zgloba.

• Nemojte spavati s **rukom savijenom iza glave** – to je klasičan okidač burzitisa.

• Duge ponavljajuće vježbe prekidajte redovitim pauzama za **istezanje**.

• Ako igrate tenis, izbjegnite teniski lakat tako da vam reket ima dugu dršku i smanjenu napetost. Teniski lakat također može nastati ako je glava reketa prevelika ili premalena. Neka učitelj tenisa provjeri **hvat, napetost** i **veličinu reketa**.

• Kad radite na koljenima – npr. čupate korov – kleknite na **poseban pjenasti podložak**.

Crijeva: sindrom iritabilnog crijeva

Ne postoji lijek za sindrom iritabilnog crijeva (SIC), a liječnici nisu sigurni ni što ga uzrokuje. Svatko tko boluje od SIC-a, nauči se nositi s tim problemom na svoj način. Tajna je u tome da se ne smijete obeshrabriti. Promjene u prehrani i pravilno nošenje sa stresom trebali bi donijeti značajno olakšanje. Za još više zaštite, te lijekove kombinirajte s dolje opisanim alternativnim terapijama. Jednom kad razradite sustav kontroliranja svojih simptoma, SIC bi trebao malo manje ometati vaš način života.

Prekinite stresni krug

- Kako je stres jedan o faktora koji potiču napadaj SIC-a, naučite ga zaobići **meditiranjem, jogom** ili **jednostavnim vježbama disanja,** poput ove. Zauzmite udoban sjedeći ili ležeći položaj. Usredotočite pažnju na zrak koji ulazi u vaše tijelo i izlazi iz njega. Kad se prikradu stresne ili uznemirujuće misli, u potpunosti se usredotočite na disanje. Vježbajte to svaki dan. Zatim, kad god osjetite da postajete napeti i tjeskobni, upotrijebite ovu vježbu da se smirite.
- Vodite dnevnik simptoma SIC-a koje osjećate, bilježeći tipove problema koje imate i koliko su snažni. U taj dnevnik zapišite i sve stresne događaje koji vam se dogode tijekom dana. Povremeno ponovno zavirite u dnevnik. Ako primijetite više simptoma SIC-a prije leta avionom ili sastanaka sa šefom, vjerojatno postoji veza. Kad naučite prepoznati situacije koje možda izazivaju simptome SIC-a, pronađite načine, npr. tehnike disanja, koji će vam pomoći da se bolje nosite s njima.

Budite nježni prema svojim crijevima

- **Smanjite unos pržene hrane,** mesa, ulja, margarina, mliječnih proizvoda i druge masne hrane. One izazivaju snažno stezanje debelog crijeva, što može dovesti do proljeva i bolova u trbuhu.
- **Izbjegavajte jako začinjenu hranu**. Primjerice, kapsaicin kojeg ima u feferonima, izaziva grčenje debelog crijeva, što može izazvati proljev.
- Smanjite unos kofeina. Može pogoršati SIC.
- Izbjegavajte hranu koja napuhuje, uključujući **kupus, kelj pupčar** i **brokulu.**

Što se događa?

U normalnim okolnostima, hrana putuje kroz probavni trakt pokretana valovitim grčenjem crijevnih mišića. Ali ako patite od sindroma iritabilnog crijeva, grčevi su neredoviti: brzi i nepravilni te izazivaju proljev, ili spori i slabi te izazivaju zatvor. Ostali simptomi uključuju bol u trbuhu i vjetrove. Točni uzroci nisu poznati, ali liječnici su otkrili da povećana razina stresa, uz jedenje nekih vrsta hrane, pogoršava simptome SIC-a. Sindrom iritabilnog crijeva dva puta češće pogađa žene nego muškarce.

Trebam li **liječnika?**

Ako primijetite krv u stolici, počnete gubiti na težini kad to ne želite ili simptomi SIC-a postanu tako snažni da ne možete napustiti kuću, trebate o tome obavijestiti svog liječnika. Liječnika biste trebali posjetiti i ako imate više od 50 godina i prvi put počinjete osjećati simptome SIC-a te ako patite od tog sindroma godinama, a primijetite promjenu u dosadašnjem razvoju bolesti. Između ostalog, liječnik će pregledati lijekove koje uzimate na recept, kao i one koje kupujete bez recepta, kako bi utvrdio je li promjena u radu crijeva uzrokovana nuspojavama vezanim uz njih. Ako posumnja na nepodnošenje hrane, možda vas uputi dijetetičaru na savjetovanje.

- Ne žvačite gume za žvakanje i ne jedite slatkiše koji sadrže umjetna sladila. Uobičajena sladila uključuju **sorbitol i manitol**, koji mogu imati laksativni učinak, zbog toga što ih je vrlo teško probaviti. Kad bakterije u vašem debelom crijevu napokon razgrade te neapsorbirane šećere, dobijete proljev i probleme s napuhnutošću.
- **Prestanite pušiti.** Nikotin potiče napadaje SIC-a. Također, kad pušite gutate zrak, a osobe koje pate od SIC-a vrlo su osjetljive na zrak u probavnom traktu.

Unosite više vlakana

Donedavna razmišljanja o vlaknima i SIC-u su se promijenila. Izgleda da i topiva i netopiva vlakna mogu pomoći osobama koje pate od SIC-a kod problema **zatvora, tvrde stolice i pojačanog mokrenja,** ali će teško pomoći onima koji pate od abdominalne distenzije, proljeva ili nadutosti i mogu te simptome čak i pogoršati. Stoga, uzmite u obzir sljedeće savjete ako je vaš najveći problem zatvor.

- Jedite mnogo **netopivih vlakana**, kojih ima u integralnoj pšenici i drugim integralnim žitaricama, mekinjama, zelenom povrću, grahu i drugim mahunarkama. Netopiva vlakna povećavaju obujam fekalija, što ubrzava njihov prolaz kroz crijeva.
- **Topiva vlakna** također pomažu vašim crijevima da učinkovitije obavljaju svoj posao, a imaju i dodatnu prednost da smanjuju razinu kolesterola. Dobri izvori su **grah, zobena kaša** i neke vrste **voća,** poput **jabuka, jagoda i grejpa.**
- Jednostavan način da u svoju prehranu dodate topiva vlakna jest da uzmete dnevnu dozu **buhačice,** glavnog sastojka vlaknastih nadomjestaka u prehrani, poput metamucila. Za razliku od kemijskih laksativa, buhačica se može uzimati dugoročno. Pridržavajte se uputa na omotu.

Radi li se o nepodnošenju laktoze?

Mnoge osobe koje misle da imaju SIC, zapravo ne podnose laktozu. Nepodnošenje laktoze je problem pri kojem tijelo ne može pravilno probaviti šećer iz laktoze koji se nalazi u mliječnim proizvodima. Jednostavan način da ustanovite imate li problema s podnošenjem laktoze jest da popijete dvije čaše mlijeka od 250 ml. Ako ne podnosite laktozu, dobit ćete grčeve, vjetrove i proljev. Ako dobijete te simptome, znat ćete da je došao trenutak da iz svoje prehrane izbacite određene mliječne proizvode, posebice mlijeko. Možda ustvrdite da ipak možete jesti jogurt i tvrde sireve. (Vidi i stranicu 347.)

• Ako dosad niste jeli mnogo vlakana, **postupno povećavajte količinu koju unosite u organizam.** Dodavanje prevelike količine vlakana odjednom može izazvati vjetrove i nadutost. Započnite s 8 g vlakana na dan – to je, otprilike, količina vlakana koja se nalazi u dvije kruške – i postupno povećavajte unos za 3 do 4 g po danu dok ne dođete na 30 g vlakana na dan.
• Pijte barem 6 do 8 čaša vode svaki dan, da bi vlakna mogla bez problema prolaziti vašim tijelom.

Postupite **drukčije**

Ako imate SIC, izbjegavajte lijekove koji će utjecati na rad vaših crijeva, primjerice laksative protiv zatvora ili lijekove protiv proljeva. Budete li koristili te lijekove, može se dogoditi da vam se počnu izmjenjivati napadaji proljeva i zatvora.

Budite umjereni i nemojte se prejesti

• **Jedite manje i češće.** Unošenje previše hrane odjednom može pretjerano podražiti vaš probavni sustav.
• Ako obično preskačete obroke, **jedite polako** i posvetite više pažnje žvakanju hrane. Oni koji brzo jedu, često progutaju previše zraka koji se pretvara u neugodne crijevne vjetrove.

Jedite jogurt

• Proljevom se mogu izbaciti dobre bakterije koje sprječavaju štetne bakterije od nekontroliranog razmnožavanja. Kad patite od proljeva povezanog sa SIC-om (i dobro podnosite laktozu), jedite mnogo **bio-jogurta** koji sadrži aktivne bakterije, poput *acidofila*. Ili jedite **probiotičke** nadomjestke. Uobičajena doza je 2 kapsule tri puta na dan na prazan želudac.

Metvica i đumbir

• Svaki dan pijte 1 do 2 šalice **čaja od metvice** koji opušta crijeva, smanjuje grčeve i olakšava bolne vjetrove. Ili nabavite enteričke kapsule ulja metvice koje dođu do crijeva, a ne razgrađuju se već u želucu. Uzmite 1 ili 2 kapsule tri puta na dan, između obroka. (*Oprez!* Izbjegavajte metvicu ako vas muči žgaravica.)
• Pijte umirujući čaj od **đumbira**. Naribajte ½ žličice svježeg đumbirova korijena u šalicu, prelijte vrućom vodom, ostavite da odstoji 10 minuta, ocijedite i popijte. Može se nabaviti i čaj od đumbira u vrećici. Pijte četiri do šest šalica na dan.

Otjerajte probleme tjelovježbom

• Kad god možete, provedite barem trideset minuta u laganu **vježbanju**, npr. hodanju. Vježbanje smanjuje stres, oslobađa endorfin, koji je prirodni analgetik i održava tijelo u dobrom stanju, uključujući probavni sustav.

Crijevna upalna bolest

Liječnici liječe upalnu bolest crijeva snažnim steroidima i drugim lijekovima na recept. Ti lijekovi mogu mnogo pomoći, osobito tijekom akutnih pogoršanja. Ali postoje neki koraci koje sami možete poduzeti da smanjite izraženost tegoba. Birajte hranu koja je blaga prema crijevima, uzimajte dodatke vitamina i smirujuće biljke te smanjite izloženost stresu.

Što se događa?

Izraz upalna bolest crijeva obuhvaća nekoliko poremećaja. Dva najčešća su ulcerozni kolitis i Chronova bolest. Ulcerozni kolitis obilježen je ulkusima (vrijedovima) na sluznici debelog i ravnog crijeva. Chronova je bolest raširenija, može zahvatiti tanko crijevo, želudac, jednjak i usta. Upala tkiva je dublja nego u ulceroznom kolitisu. Simptomi obiju bolesti su slični: proljev, bol u trbuhu i krv ili sluz u stolici. Ti se simptomi mogu naglo pogoršati i zatim smiriti. Remisija katkad može trajati godinama.

Potaknite dobre bakterije

- Potaknite populaciju dobrih bakterija u svom crijevu. To možete učiniti uzimanjem **probiotika**. U zdravih ljudi debelo crijevo je dom »dobrih« bakterija (*Lactobacillus acidophilus* i *Bifidobacterium bifidum*), koje sprječavaju prekomjerno množenje štetnih bakterija. Ali kad se te bakterije uništi, često antibioticima, posljedično prerastanje »loših« bakterija i gljivica može uzrokovati upalu. Probiotici sudjeluju u održavanju optimalne ravnoteže. Uzmite 2 kapsule tri puta na dan na prazan želudac ili pojedite dva ili tri biojogurta na dan, ako ne želite uzimati kapsule.

Nahranite tijelo odgovarajućim gorivom

- Jedite nezačinjenu hranu – **kuhanu mrkvu, bijelu rižu** i **kuhane jabuke**, na primjer. Ako već imate proljev ili bol u trbuhu, konzumacija začinjene hrane će samo pogoršati stanje.
- **Smanjite količinu masti u prehrani**. Pržena hrana, masno meso i drugi izvori masti mogu uzrokovati kontrakcije crijeva, koje mogu rezultirati proljevom.
- Tijekom akutnih pogoršanja **jedite manje vlakana**. Općenito, namirnice bogate vlaknima, poput mekinja, žitarica punog zrna i kelja pupčara, dobre su za probavni sustav. Ali tijekom pogoršanja upalne bolesti crijeva povisuju rizik nastanka bolnih vjetrova. Kad se oporavite, nastavite s normalnim uzimanjem vlakana.
- Mnogi ljudi s Chronovom bolešću ne mogu probaviti laktozu, oblik šećera u mliječnim namirnicama. Ako se osjećate napuhnuto, pokušajte **izbjegavati mlijeko** i druge mliječne proizvode nekoliko dana. Ako tegobe nestanu, možda patite

od nepodnošenja laktoze. Počnite jesti mliječne proizvode bez laktoze, uzimajte pilule s laktazom (enzim potreban za probavu mlijeka) ili općenito izbjegavajte mliječne proizvode.

- Svakodnevno uzimajte **dodatke multivitamina i minerala**. To će nadomjestiti hranjive tvari, koje se mogu iscrpiti stalnim proljevima.

Zabilježite što jedete

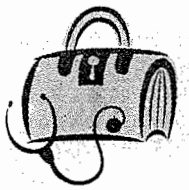
- Vodite **dnevnik unosa hrane**. Zabilježite sve što jedete tijekom dana (uključujući i grickalice), kakva je bila reakcija i jačina neugode. Na kraju mjeseca pregledajte dnevnik da vidite koliko dobro podnosite prehrambena vlakna te da ustanovite potencijalno problematičnu hranu, npr. mliječne proizvode. Također ćete saznati trebate li izbjegavati neke namirnice.

Smanjite stres da probava bude bolja

- Stres može potaknuti tegobe upalne bolesti crijeva. Zbog toga svaki dan vježbajte **jogu, meditaciju, duboko disanje, vizualizaciju** ili bilo koju drugu tehniku opuštanja. Na primjer, možete sjediti na mirnu mjestu dvadesetak minuta i vizualizirati iscjeljujuće plavo svjetlo kako lagano prolazi cijelom duljinom probavnog sustava, smirujući upalu. Zamislite da to plavo svjetlo putuje kroz vas ostavljajući iza sebe ozdravljeno tkivo.

Prirodni pripravci za liječenje

- Narodni lijek za upalu crijeva jest pijenje **kupusnog soka** jer je bogat aminokiselinom **L-glutaminom**. Ali to baš nije osobito ukusno. Možete jednostavno uzeti kapsule L-glutamina (500 mg na dan). L-glutamin pomaže cijeljenje ulkusa u crijevu.
- **DGL** (deglicirinizirani) ekstrakt **španjolskog sladića**, zbog svog svojstva da sprječava upalu, može pomoći u olakšavanju tegoba upalne bolesti crijeva. Žvačite dvije pločice (380 mg) tri puta na dan između obroka kad god imate akutno pogoršanje bolesti. Nemojte ga pokušavati zamijeniti slatkišima od španjolskog sladića jer u njima nema pravih sastojaka. Za razliku od DGL oblika, »pravi« španjolski sladić može povisiti krvni tlak.



Trebam li **liječnika?**

Ako imate upalnu bolest crijeva, obratite se liječniku ako vam se tegobe pojačaju, osobito ako imate proljev sa sluzi i krvi ili crnu stolicu. Također vam je potrebna medicinska skrb ako imate napuhnut trbuh ili jaku bol ili ako istodobno imate bol u trbuhu i vrućicu od 38°C ili višu.

Isprobano...

Osobama s upalnom bolesti crijeva savjetovalo se da jedu lupinu crvenog luka.

...& dokazano

Lupina crvenog luka sadržava kvercetin, prirodni antihistaminik koji pomaže u sprječavanju reakcija nalik na alergijske, a koje imaju oboljeli od upalnih bolesti crijeva na određenu hranu. Kad kuhate juhu, dodajte cijeli luk. Kvercetin će izaći iz ljuske. Odstranite lupinu prije no što jedete luk. Ako ne volite luk, možete u ljekarni kupiti dodatke s kvercetinom. Pridržavajte se uputa.

Dodajte ulje tegobnim crijevima

Omega-3 masne kiseline su nužne za dobru probavu. Njihovi dobri izvori su **laneno ulje** (uzmite 1 žlicu kao sastojak preljeva za salatu ili sa žitaricama, a možete i popiti samo ulje) i **riblje ulje** (2 žličice vas opskrbljuju sa 2 g omega-3 masnih kiselina na dan). Jedno talijansko istraživanje je otkrilo da je riblje ulje smanjilo učestalost egzacerbacija Chronove bolesti. (*Oprez!* Nemojte uzimati riblje ulje ako uzimate antikoagulantne lijekove.)

Vrijeme za čaj

I **paprena metvica** i **kamilica** sadržavaju tvari koje ublažavaju grčeve crijeva i smanjuju bol uzrokovanu vjetrovima. Za pripravu čaja stavite žličicu osušene biljke u šalicu kipuće vode i ostavite da se namače 10 minuta. Procijedite i popijte. Ako ste skloni žgaravici, radije upotrebljavajte kamilicu, a ne metvicu.

Čaj od bijelog sljeza oblaže sluznicu probavne cijevi i na taj način smiruje tegobe. Stavite 1 do 2 žličice osušene biljke u šalicu vruće vode. Namačite 10 do 15 minuta, procijedite i popijte.

Čeljust: bolovi i škrgutanje

Najčešći problemi s vilicom su noćno škrgutanje zubima te bolno stanje poznato kao poremećaj temporomandibularnog zgloba. Škrgutanje zubima (poznato i kao bruksizam) događa se dok spavate, obično nakon stresnog dana. Često vas sljedeće jutro bole glava ili lice. Ako vas boli dok zijevate ili žvačete ili čak kad izgovarate »temporomandibularni« – poznata vam je neugodna bol koju taj poremećaj izaziva. Analgetici mogu pomoći, ali oni neće riješiti uzrok problema. Za to ćete trebati posjetiti svog zubara. U međuvremenu, evo nekoliko savjeta koji vam mogu pomoći.

AKO ŠKRGUĆETE ZUBIMA...

Opustite se prije spavanja

- **Izbjegavajte stresne misli, aktivnosti ili filmove** nekoliko sati prije spavanja. Vjerojatno vam se to ne čini tako, ali najgore vrijeme za plaćanje računa, gledanje filmova poput *Umri muški* ili razgovor o rođacima jest prije spavanja. Ne dotičite se financija, ne gledajte akcijske filmove i ne razgovarajte o osjetljivim temama predvečer. Ako vas muče brige, zapišite stvari kojima se morate pozabaviti sljedećeg dana. Zatim se okupajte: duga, vruća kupka prije spavanja – prava je stvar za vas.
- Dok se kupate, ili čak dok ste u krevetu, prekrijte vilicu **tkaninom namočenom u vruću vodu**. Dodatna toplina opustit će mišiće u vilici.
- Prije spavanja vježbajte **progresivno opuštanje mišića**, tako da napetost ne bi dovela do toga da škrgućete po noći. Kad napeti ležite u krevetu, opustite mišiće stopala. Ponovite to i s mišićima listova, zatim mišićima bedara, i tako prema gore. Kad dođete do opuštanja i stezanja vrata i mišića vilice, trebali biste se osjećati opušteno poput krpene lutke.
- **Nemojte jesti jedan sat prije spavanja.** Veća je mogućnost da počnete škrgutati zubima ako probavljate hranu dok spavate.

Pazite što pijete

- **Svedite konzumiranje alkohola na minimum** – ili, još bolje, u potpunosti prestanite piti – posebno navečer. Iako stručnjaci nisu sigurni zašto su osobe koje mnogo piju navečer, sklonije škrgutanju zubima dok spavaju.

Što se događa?

Možda stiskanjem zuba ili škrgutanjem reagirate na stresne situacije koje su vam se dogodile tijekom dana, a da niste ni svjesni da to činite. To je problem, jer su zubi tako građeni da se kratko dotiču kad žvačemo i gutamo. Nisu građeni da bi ih se kažnjavalo stalnim škrgutanjem. Škrgutanje obično izazivaju napetost i bijes. Noćno škrgutanje zubima može dovesti do napuklih zubiju i glavobolje, kao i do bolova izazvanih poremećajem temporomandibularnog zgloba.

Trebam li liječnika?

Ako se često budite s bolovima u vilici, vratu ili ramenu, ili imate jutarnje glavobolje, obratite se liječniku ili zubaru.
To je posebno važno ako vaš partner kaže da noću škrgućete zubima. Također, odmah trebate posjetiti zubara ako imate slomljen zub od škrgutanja.

AKO PATITE OD BOLOVA VEZANIH UZ TAJ POREMEĆAJ...

Pokušajte s hlađenjem i zagrijavanjem

- Ako povremeno osjećate oštru bol u vilici, stavite **paketić leda** na nju. Hladnoća umrtvljuje živce, otupljujući poruke boli koje šalju u mozak. Umotajte nekoliko paketića u ručnike i držite ih prislonjene uz obje strane lica otprilike 10 minuta (ali ne duže od 20 minuta jer bi mogle nastati manje ozebline). Po potrebi ponavljajte svaka dva sata.
- Ako ne osjećate oštru, već osjećate tupu, stalnu bol, **toplina** je bolja od hladnoće. Pojačava dotok krvi u bolno područje i opušta mišiće vilice. Namočite malen ručnik u toploj vodi i držite ga prislonjena uz lice dvadesetak minuta. (Svakih nekoliko minuta ga stavite pod mlaz tople vode, tako da ostane topao.)

Masaža vilice

- **Masirajte** područje oko vilice da bi se opustili mišići i pojačao dotok krvi u to područje. Nekoliko puta na dan otvorite usta i masirajte mišiće uz uši, blizu temporomandibularnih zglobova. Stavite kažiprste na bolna područja i kružite, lagano pritišćući, dok se mišići ne opuste. Zatvorite usta i ponovite vježbu.
- Stavite čist **kažiprst** u usta i iznutra napipajte bolne mišiće. Čvrsto pritišćući kažiprstom, masirajte najprije jednu stranu, zatim drugu, približavajući se zglobovima što više možete.
- Na kraju, **izmasirajte** mišiće sa svake strane vrata. Ti mišići ne kontroliraju izravno vilicu, ali masiranje smanjuje napetost koja pridonosi bolovima u vilici.

Ne naginjite se naprijed

- Kad većinu dana provodite sjedeći u stolcu, posebno je važno da **uspravno sjedite**, a ne da se naginjete naprijed. Leđa moraju biti uspravna. Pazite da vam brada ne strši ispred tijela. Ako ste nagnuti prema naprijed, leđa i vrat su napregnuti, što stvara bol u vilici.
- Upotrijebite **držače papira** dok tipkate da ne biste morali iskrivljavati vrat ili se naginjati naprijed da biste pročitali tekst.

- Ako mnogo telefonirate dok rukama radite nešto drugo, kupite **slušalice.** Ako držite slušalicu naslonjenu na rame dok telefonirate, vrat i vilica su pod opterećenjem.
- **Spavajte na leđima ili na boku.** Ako ležite na trbuhu, s glavom okrenutom na jednu stranu, iskrivljenost opterećuje vrat, a to se opterećenje prenosi na vilicu.
- Ako mnogo vremena provodite za stolom, nestanite na nekoliko trenutaka i provedite nekoliko minuta **meditirajući.** Usredotočite se na mišiće lica i vrata, omogućujući im da se opuste i olabave.
- Barem tri ili četiri puta tjedno posvetite 20 - 30 minuta **aerobnim vježbama.** Ne samo da vježbanje smanjuje stres, već pomaže tijelu stvoriti endorfine, prirodne analgetike.
- Ako često nosite veliku torbu ili aktovku na jednom ramenu, **rasteretite je.** Težina iskrivljuje kralježnicu i vrat, čime neizravno pridonosi boli u vilici. Ako zaista morate nositi toliko stvari, kupite naprtnjaču i nosite je na oba ramena ili, dok hodate, prebacujte tešku torbu s ramena na rame.

Zijevanje kao zamka

- Ako vidite nekog kako zijeva, oduprite se iskušenju da i vi zijevnete. U tim je okolnostima teško suzdržati se od zijevanja, ali će **velik, širok zijev sigurno izazvati bol.** Ako ne možete spriječiti zijevanje, pokušajte ga prigušiti, otvarajući usta najmanje što možete.

SAVJETI ZA RJEŠAVANJE OBIJU TEGOBA

Škrgutanje zubima može izazvati i bol u vilici, tako da će katkad rješavanje jednog problema u biti riješiti dva.

O hrani i piću

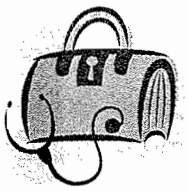
- **Izbjegavajte žvakanje guma za žvakanje.** Ne samo da se vaša vilica navikava žvakati, već svaki put kad žvačete, napinjete mišiće vilice i izlažete temporomandibularne zglobove naporu.
- Pokušajte izbjegavati izrazito hrskavu hranu i hranu koju treba dugo žvakati, poput jabuka, mrkve, žilava mesa, hrskavih peciva i sličnog. Nastojte poštediti vilicu pretjeranog rada, posebno kad su škrgutanje i bol snažni. Jedite juhe, tjesteninu ili drugu hranu koju je lako jesti.

Što se događa?

Par zglobova – temporomandibularni zglob – pričvršćuje vašu vilicu uz lubanju. Te su strukture okružene mišićima i ligamentima. Kod poremećaja temporomandibularnog zgloba, mišići oko zglobova postaju napeti i upaljeni. Taj poremećaj obilježava bol u zglobovima, škljocajući i pucketajući zvukovi dok pokrečete čeljusti, glavobolje i bol u vratu i ramenima. Obično ga potiču emocionalni stres, žvakanje tvrde hrane, stiskanje vilice ili škrgutanje zubima. Rjeđe, bolovi uzrokovani TM poremećajem, nastaju kao posljedica artritisa ili udarca u vilicu.

Jeste li znali?

Temporomandibularni zglob dobio je ime zato što povezuje mandibularnu kost (ili donju vilicu) s temporalnom kosti sa strane glave.



Trebam li liječnika?

Ako vas vilica i dalje boli nakon dva tjedna samoliječenja, otiđite k liječniku. Također, hitno vam je potrebna liječnička pomoć ako vas toliko boli da ne možete otvoriti usta ili prati zube. Za snažne bolove vezane uz poremećaj temporomandibularnog zgloba, liječnici mogu propisati lijekove koji opuštaju mišiće ili, ako imate upalu, dati injekciju kortikosteroida u zglobove. Vaš zubar vam može napraviti štitnike za zube i usta po mjeri, koje ćete nositi noću da biste smanjili stiskanje i škrgutanje zubima, ako to pridonosi bolovima uzrokovanim poremećajem temporomandibularnog zgloba.

Jeste li znali?

Kad škrgućete zubima, katkad na krune i korijen zuba stavljate opterećenje i do 550 kg – toliko teži jedan konj. Taj stalni pritisak može slomiti ili rasklimati vaše zube.

- Nemojte uzimati velike zalogaje. Narežite hranu na **manje komade**, tako da ne preopteretite vilicu.
- **Izbjegavajte pića s kofeinom.** Budući da je kofein stimulans, ako pijete kavu, čaj ili bezalkoholne napitke s kofeinom, mnogo je veća mogućnost da ćete škrgutati zubima. Kofein se ne slaže dobro ni s problemima koji dolaze uz TM poremećaj, jer može povećati napetost mišića. Prebacite se na pića bez kofeina.
- **Nemojte gristi nokte ili žvakati kemijsku olovku.** Kad tijekom dana naprežete vilicu, to će se vjerojatno nastaviti i tijekom sna. Umjesto toga, pronađite neki način koji nema veze s vilicom, a koji će vam pomoći da se riješite energije izazvane nervozom: primjerice *komboloi* – lanac s kuglicama koje se prebacuju preko prstiju i drugo.

Zaštitite se

- **Štitnici za usta i zube**, koje nose boksači i igrači ragbija, dobri su i za osobe koje imaju probleme sa škrgutanjem. Mnoge vrste štitnika za zube i usta mogu se nabaviti u dućanima sportskom opremom, ali zubari smatraju da ne prianjaju dovoljno čvrsto pa ispadnu dok spavate. Bit ćete najsigurniji ako vam zubar napravi štitnike po mjeri (iako ćete za to morati i platiti). Nosite ih u krevetu kad spavate: gumasti materijal neutralizirat će pritisak i sačuvati vaše zube.

Iskoristite snagu minerala

- Svaki dan uzimajte **kalcij** i **magnezij**, u omjeru dva prema jedan. Ti minerali pomažu opustiti vilicu, posebno preko noći. Ako možete nabaviti minerale u obliku praha, učinite to: postoje i tablete kalcija/magnezija, ali se ne otapaju tako lako. Kad ove minerale upotrebljavate u obliku praha, rastopite ih u kakvoj kiseloj tekućini, poput narančinog soka ili soka grejpa.

Pustite vilicu na miru

- Potrudite se da vam tijekom dana **vilica bude opuštena, a zubi se ne dodiruju.** Stavite jezik između gornjih i donjih zubi – ako počnete gristi, ubrzo ćete osjetiti. Liječnici su primijetili da osobe koje uspiju prekinuti naviku škrgutanja zubima tijekom dana rjeđe to rade u snu.

Čir, potkožni (furunkul)

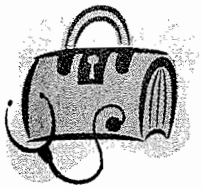
Postoji samo jedna stvar koju možete napraviti s potkožnim čirom (furunkulom): brzo ga se riješiti. I možete, ali ne istiskanjem. Umjesto toga, primijenite kombinaciju topline i vlage da sazrije, a zatim sigurne i sterilne metode drenaže i olakšanja bolova. Ili možete iskušati liječenje sušenjem da se čir stisne i nestane.

Liječite toplinom

- **Vlaga i toplina** će pomoći da čir sazrije. Među mnogobrojnim narodnim pripravcima su i namirnice koje djeluju kad se ugriju – uključujući toplo mlijeko, kruh, kupus i čak smokve. No djeluje i jednostavna topla krpa. Namočite čistu krpu ili ručnik u vrlo vruću vodu – toliko vruću koliko možete podnijeti, a da se ne opečete. Ižmičite ju, stavite na čir i držite 30 minuta. Postupak ponovite nekoliko puta na dan.
- Umjesto obične vode u pripremi obloga možete upotrijebiti topli **čaj od majčine dušice** ili **kamilice**. Majčina dušica sadržava antiseptički sastojak, koji se zove timol, a pomaže u sprječavanju infekcije. U kamilici se nalazi tvar kamazulen, koja ima protuupalna svojstva.
- Također je učinkovit oblog od homeopatskih tinktura **nevena** i **gospine trave**. Stavite po jednu žličicu svake tinkture u šalicu vruće vode, u koju namočite pamučnu gazu. Takav oblog upotrebljavajte nekoliko puta na dan da smanjite bol i upalu.
- Topla, vlažna **vrećica čaja** je sama po sebi oblog. Čaj sadržava tanine, tvari adstringentna djelovanja, koje imaju protubakterijska svojstva.
- Ako volite narodne pripravke i imate pri ruci **glavicu kupusa**, iskoristite kuhani vanjski list da gnoj izađe iz čira. Najprije kuhajte kupusni list jednu minutu. Pustite da se ohladi i zamotajte ga u gazu. Pričvrstite kupus omotan gazom ljepljivom trakom za kožu i ostavite da djeluje jedan sat. Svaki dan upotrijebite svjež list kupusa i novu gazu.
- Ako se čir nalazi na teško pristupačnu mjestu, najjednostavnije će biti namakati se u toploj kupki. Kupajte se u kadi u što je moguće toplijoj vodi, toliko toploj koliko možete podnijeti, a da ne dobijete opekline.

Što se događa?

Apsces na koži naziva se furunkulom ili potkožnim čirom. Stafilokoki, izrazito zarazne bakterije, spuštaju se folikulom dlake u dublje slojeve kože gdje uzrokuju upalu. Furunkul se puni gnojem, naotiče i nastaje crvena ili bijela »glava« kao posljedica pomaka tekućine prema površini. Furunkul uglavnom nastaje na mjestima trenja odjeće i kože ili na mjestima stalnog dodira vlažnih dijelova kože: na vratu, ispod ruku, oko stražnjice ili s unutrašnje strane bedara. Uglavnom, pukne sam od sebe nakon otprilike dva tjedna i tada počne proces cijeljenja. Često, na siguran način, možete ubrzati postupak sazrijevanja furunkula i ubrzati izlazak gnoja iz njega.



Trebam li **liječnika?**

Potražite pomoć liječnika ako imate furunkul na licu jer se iz njega bakterije mogu proširiti u sinuse (i uzrokovati sinuitis), krv (nastaje septikemija) ili čak u mozak (moždani apsces). Ako često imate furunkule bilo koje veličine, trebate otići na liječnički pregled kako bi se ispitalo imate li šećernu bolest ili neki poremećaj imunskog sustava. Također otiđite k liječniku ako imate furunkule u pazusima, na preponama ili dojkama (ako dojite dijete).
U ostalim slučajevima, ne zanemarujte furunkul ako je veći od 1 cm i ako postoje znakovi širenja upale – intenzivno crvenilo, zimica, vrućica ili oticanje bilo gdje na tijelu.

Probijanje čira

- Za probijanje furunkula, tek kad mu se pojavi glava, trebate sterilizirati iglu. Držite vršak igle u plamenu dok se ne zažari. Iglu držite pincetom da ne opečete prste. Kad se igla ohladi, nježno probodite kožu na vrhu furunkula. (*Oprez!* Nemojte izvoditi ovaj postupak ako primijetite bilo koji znak infekcije, npr. crvenilo ili crvene tračke oko furunkula.)
- Kad ste probušili furunkul ili kad je sam puknuo, na njegov vrh stavite **čistu toplu krpu**. Najprije namočite krpu u **slanu vodu** (pomiješajte jednu žličicu soli sa šalicom vruće vode). Sljedeća tri dana, dok se furunkul drenira, mijenjajte obloge što češće možete.
- Svaki put kad maknete oblog, tekućim protubakterijskim sapunom **očistite furunkul i okolnu kožu**. Tada stavite pastu od **magnezijevog sulfata**. To je preparat koji se može kupiti bez recepta i namijenjen je liječenju furunkula. Ili namažite kožu protubakterijskim preparatom poput *Betadina* (10 % povidon jodid). Može se kupiti kao otopina u alkoholu ili vodi, prašak ili mast. Namažite furunkul i kožu oko njega da spriječite širenje upale.

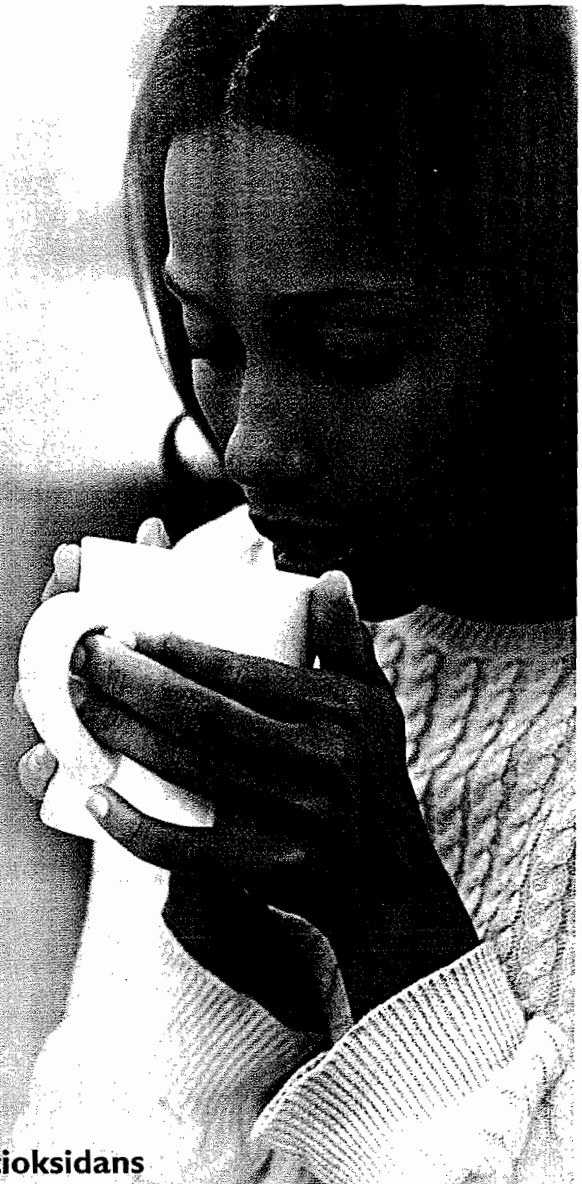
Sve je isušeno

- Katkad će furunkul nestati ako se isuši. Upotrijebite lijek koji sadržava **benzoil peroksid** za uništavanje bakterija koje su uzrokovale nastanak furunkula. Benzoil peroksid također isušuje furunkul. Lijek primjenjujte dva puta na dan.
- Drugi način isušivanja furunkula jest primjena **ulja čajevca**. Ovaj prirodni antiseptik uništava bakterije i potiče brže zacjeljivanje kože.

Moć prevencije

- Ako ste i prije imali problema s furunkulima na koži, razmislite o uporabi **protubakterijskog** sredstva za čišćenje kože.
- Toplina i pritisak mogu zarobiti bakterije u dlakama. Izbjegavajte nošenje uskih hlača, pojaseva protiv znojenja ili bilo kojeg odjevnog predmeta, koji prianja uz kožu i zarobljuje znoj. Umjesto toga nosite **udobnu, široku odjeću**.

- **Nemojte dijeliti odjeću** s osobama koje imaju problema s furunkulima. Zarazni materijal se može širiti kontaktom. Iz istog razloga, nemojte koristiti tuđe ručnike. Ako netko u vašem kućanstvu ima furunkul, njegovo rublje treba prati zasebno, idealno u vrućoj vodi – najmanje na 60°C.
- Osobe prekomjerne tjelesne mase imaju veći rizik nastanka furunkula jer oni češće nastaju na mjestima trenja između vlažne kože. Može pomoći **gubitak nekoliko kilograma**.
- Mjesta gdje trenje kože uzrokuje nastanak furunkula **naprašite talkom** da smanjite vlaženje i trenje. (*Oprez!* Žene ne smiju primjenjivati talk u predjelu spolovila. Primjena talka povezuje se s nastankom raka jajnika.)
- Pritisak na kožu također može uzrokovati nastanak furunkula. To je razlog njihova čestog nastanka na dijelovima tijela koje koristimo za sjedenje. Ako dugo sjedite u automobilu, razmotrite kupovinu **navlake za sjedalo** koja omogućuje kruženje zraka iza i oko vas.



Pijete li čaj? Ako ne pijete, sada je pravi trenutak da počnete. Sve je više dokaza da jedna ili dvije šalice čaja na dan pomažu spriječiti mnoge poznate tegobe. Možda ste već čuli za nevjerojatna svojstva zelenog čaja koji nastaje od iste biljke, *Camellie sinensis*, kao i poznati crni čaj. Minimalno obrađen, zeleni čaj dokazano poboljšava imunitet, smanjuje razinu kolesterola, sprječava propadanje zuba pa čak i pomaže u otklanjanju opasnosti od raka. Sadrži EGCG, jedan od najučinkovitijih antioksidansa ikada otkrivenih. I običan crni čaj koristan je za zdravlje (v. Čaj, str. 393).

Biljni čajevi imaju vlastita snažna ljekovita svojstva. Savršeni su za osobe koje žele ljekovita svojstva biljaka, a da ne moraju uzimati tablete. Većina ima malo ili nimalo nuspojava (iako je uvijek najbolje najprije se posavjetovati s liječnikom, posebno ako ste trudni, uzimate lijekove ili bolni simptomi traju duže od nekoliko dana. Primjerice, jeste li znali da se smatra kako je čaj od listova i cvjetova gloga tonik za srce? Da listovi maline pomažu u smirivanju proljeva? Neki čajevi, poput kamilice, čak su korisni kao oblozi koji ubrzavaju zacjeljivanje i ublažavaju upale.

Mnogi biljni čajevi iznenađujuće su ukusni, iako su neki pitkiji ako u njih dodate žlicu meda ili iscijedite limunov sok. A čaj je lako napraviti. Jednostavno prelijete vodom neku svježu ili osušenu biljku iz obližnje trgovine ili prodavaonice zdrave hrane. U sljedećim receptima koriste se sušene biljke. Ako umjesto njih upotrijebite svježe, bit će vam potrebna tri puta veća količina.

Čaj antioksidans

Poznato je da su tijekom Drugoga svjetskog rata piloti britanskog zrakoplovstva jeli mnogo džema od borovnice. Čini se da se proširilo vjerovanje da borovnice sadrže spojeve koji poboljšavaju vid. Borovnice su bogate antocijanoidima, spojevima koji štite mrežnicu od degeneracije žute pjege (ili makularne degeneracije), vodećeg uzroka sljepoće. Kako borovnice imaju zatvarajuća svojstva, čaj je dobar i protiv proljeva. (Kad sljedeći put budete išli u inozemstvo, ponesite sa sobom borovnice). Čini se i da ojačava vene (što je korisno ako imate proširene vene) te može sniziti šećer u krvi kod ljudi koji imaju dijabetes.

Recept *1 žličicu mljevenih borovnica ostavite da odstoje u vrućoj vodi 15 minuta. Pijte do četiri šalice na dan.*

Čaj za smirivanje želuca, aromatičan spoj kardamona i još triju začina, ukusan je način da zaustavite grčeve i bolne vjetrove, posebno kad ste pretjerali u nekom obroku. Popijte ga čim osjetite bol ili, još bolje, otprilike 15 minuta prije jela. Ovaj čaj je izvrstan i za trbobolju kod djece.

Recept *Pomiješajte ¼ žličice kardamona, ½ žličice mljevenog kima i pola kriške svježeg korijena đumbira. Prelijte šalicom kipuće vode. Ostavite da odstoji 10 minuta. Dodajte i štapić cimeta, ako vam je pri ruci.*

Pomoć protiv valunga Ako želite smiriti simptome menopauze, a ne primjenjujete zamjensku hormonsku terapiju, razmislite o grozdastoj habulici (*Cimicifuga racemosa*). Čaj od ove gorke biljke pomaže ublažiti valunge i druge simptome menopauze tako što smanjuje luteinizirajuće hormone. Posavjetujte se s liječnikom prije no što počnete dugoročno uzimati grozdastu habulicu.

Recept *Kuhajte ½ žličice korijena u prahu u jednoj šalici vode 30 minuta, a zatim ocijedite. Uzimajte 2 žlice svakih nekoliko sati tijekom dana. Med i limun pomažu ublažiti gorak okus.*

Napitak prije spavanja Ako povremeno ne možete spavati, nema ničeg lošeg u tome da popijete tabletu za spavanje. Ali zašto riskirati da postanete ovisni o pilulama, kad je čaj od kamilice i lavande prirodna zamjena? Možete piti čaj nekoliko puta na dan ili jednom prije spavanja.

Recept *Pomiješajte 2 dijela cvjetova kamilice, 2 dijela matičnjaka, 1 dio cvjetova lavande, 1 dio listova metvice, 1 dio cvjetova ruže i prstovet muškatnog oraščića. Za jednu šalicu čaja stavite 2 žličice ove mješavine u šalicu i prelijte ih kipućom vodom. Pustite da odstoji 5 minuta, ocijedite i popijte.*

Sredstva protiv prehlada i kašlja Vrući čaj je prirodni izbor kad je riječ o borbi protiv prehlada i začepljenog nosa. Posebno su dobri čajevi: miloduh za kašalj, macina trava za kašalj i začepljenost nosa te sljez za grlobolju.

Recept *Stavite 2 žličice smrvljenog miloduha u šalicu vruće vode. Dodajte med da ublaži gorak okus. Sljezov čaj ćete napraviti tako što ćete staviti 2 žličice nasjeckanog korijena u šalicu vruće vode, kuhati na laganoj vatri 15 minuta i ocijediti.*

Za ublažavanje mučnine Đumbir je toliko dobar u borbi protiv mučnine da ga neki specijalisti za tumore preporučuju za suzbijanje mučnine uzrokovane kemoterapijom.

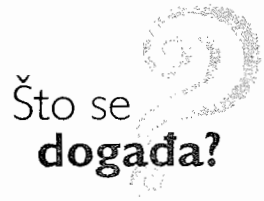
Lijek *Ostavite 2 žličice suhog korijena đumbira u prahu ili naribanog korijena svježeg đumbira u šalici vruće vode 10 minuta. Čaj bolje djeluje preventivno, prije no što mučnina počne, nego što je zaustavlja jednom kad već dođe do nje.*

Korisna kopriva Jedna šalica osvježavajućeg čaja od koprive svaki dan ima nekoliko koristi. Muškarcima koji imaju slab mokraćni mlaz i potrebu za mokrenjem noću (što su znakovi povećane prostate), čaj može pomoći tako što će usporiti rast prostate. Kako djeluje kao snažan diuretik, kopriva može pomoći kontrolirati visoki krvni tlak i nadutost koju izaziva predmenstrualni sindrom. Redovito pijenje čaja od koprive može pomoći i protiv peludne groznice.

Lijek *Ostavite 2 žličice sušenih listova da odstoje u šalici vruće vode 10 minuta. Pijte 1 do 2 čaše na dan.*

Depresija

Što su imali zajedničko Ludwig van Beethoven, Winston Churchill i Vincent van Gogh? Svi su oni, u jednom razdoblju života, patili od depresije. U stvari, depresija je toliko raširena da je neki psiholozi nazivaju prehladom emocionalnih poremećaja. Ako ste u depresiji, niste sami. Niti trebate dopustiti depresiji da upravlja vašim životom. Za tešku, kroničnu depresiju postoje učinkoviti lijekovi na recept kao i različiti oblici liječenja. Za blagu do umjerenu depresiju, koja dođe i prođe, postoje mnogi načini borbe koje možete i sami isprobati.



Možda ste doživjeli neku traumu. Ili se bez razloga osjećate tužno i prazno. Depresija je povezana s kombinacijom medicinskih, nasljednih i okolišnih čimbenika. Postoje četiri vrste: velika depresija u kojoj je raspoloženje jako loše i traje dulje od dva tjedna. Blaga depresija ili distimija ima manji broj ili blaže simptome. Bipolarni poremećaj ima nagle promjene raspoloženja (manična depresija). Postporođajna depresija katkad pogađa žene koje su tek rodile.

Riješite se depresije tjelovježbom

- Izađite i pokrećite tijelo. Brojna istraživanja su potvrdila da **često vježbanje** snažno utječe na raspoloženje. Tjelovježba kod blage i umjerene depresije može imati isti učinak kao i antidepresivi. Sve što trebate jest najmanje 20 minuta aerobnog vježbanja tri puta tjedno. Pješačite, dižite utege, preskačite uže, vozite bicikl – svako vježbanje će dobro doći. Za bolji učinak vježbajte dok se ne oznojite.

Potražite hranu koja mijenja raspoloženje

- Ako ste na dijeti bogatoj bjelančevinama, **manjak ugljikohidrata** može pridonijeti lošem raspoloženju. Namirnice poput voća, povrća, graha i cjelovitih žitarica pomažu mozgu u proizvodnji serotonina, kemijske tvari koja utječe na raspoloženje.
- Nastojte jesti **ribu** tri ili više puta na tjedan. Istraživanja provedena u Finskoj pokazala su da su osobe koje su jele ribu manje od jednom tjedno imale za 31% veću incidenciju blage do umjerene depresije nego ljudi koji su češće jeli ribu. Svježa tuna, losos, sardine i skuša su najbolji izbor. Bogate su omega-3 masnim kiselinama, koje su nužne za normalan rad mozga. Postoje i neke naznake da te kiseline utječu i na proizvodnju serotonina.
- Ako pijete **kavu** ili *colu*, smanjite unos ili ih čak prestanite piti. Kofein ometa proizvodnju serotonina i povezuje ga se s depresijom.
- **Izbjegavajte alkohol.** Vino, pivo i žestoka pića u početku mogu podignuti raspoloženje, ali ustvari imaju depresivno djelovanje.

Zapišite kako se osjećate

• Zabilježite svoje osjećaje na papir – osobito bolne osjećaje. Istraživanje je pokazalo da su osobe koje pišu o svojim najbolnijim doživljajima 20 minuta na dan izrazito popravile psihološko stanje nakon samo četiri dana. Sjednite, uzmite papir i olovku te stalno pišite o najstresnijim događajima koji vam se dešavaju u tom trenu. Nemojte razmišljati, samo pišite.

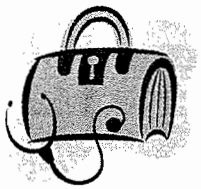
Podignite duh

• Idite u crkvu ili na bilo koje mjesto gdje se netko ili nešto štuje. U istraživanju provedenu na 4000 starijih osoba, pokazalo se da su oni koji su redovito išli na vjerske obrede imali upola manji rizik depresivnog raspoloženja.

Pokušajte uzimati S-adenozilmetionin (SAM)

• Pokušajte uzeti S-adenozilmetionin. Učinkovitost SAM-a u liječenju depresije je široko prihvaćena u mnogim europskim zemljama. Taj dodatak prehrani često propisuju i liječnici. SAM je tvar koja se normalno nalazi u svim živim stanicama, a njezina niska koncentracija povezana je s depresijom. Deseci studija pokazali su značajno poboljšanje raspoloženja nakon samo tri tjedna uzimanja SAM-a. U istraživanjima na životinjama je pokazano da SAM podiže koncentraciju triju neuroprijenosnika – serotonina, dopamina i noradrenalina – koji su uključeni u promjene raspoloženja. Potražite obložene kapsule jer se lakše probavljaju. Preporučena doza za blagu depresiju jest 200 mg dva puta na dan. Ako ne zamijetite poboljšanje nakon dva ili tri tjedna, dozu možete postupno povećavati do maksimalno 400 mg tri puta na dan. (*Oprez!* Nemojte uzimati SAM ako imate maničnu depresiju – može precipitirati epizodu manije.)

• Tri puta na dan, uz obroke, uzmite 300 mg gospine trave. U narodnoj medicini se dugo vjerovalo da štiti od vradžbina. Danas su vještice manje ili više stvar prošlosti, a više od 20 znanstvenih istraživanja pokazalo je da gospina trava može pomoći u liječenju blage depresije, vjerojatno tako što omogućava skupljanje određenih kemijskih tvari između živčanih stanica, kao što čine i neki antidepresivi. Potražite proizvod koji sadržava 0,3 posto hipericina i pustite da prođu četiri tjedna prije no što donesete zaključak o djelotvornosti.



Trebam li liječnika?

Rastava braka, smrtni slučaj, selidba ili promjena posla može uzrokovati prolazan osjećaj tuge u procesu nošenja s gubitkom ili novim izazovima. Gotovo svatko bar jednom u životu preživi blagu depresiju. Ali ako ste tužni dulje od dva tjedna ili ako imate promjene apetita ili sna (previše jedete i spavate ili uopće ne jedete niti spavate), ako izgubite želju za spolnim odnosom i teško vam je koncentrirati se, vjerojatno vam treba liječenje. Liječnik će procijeniti treba li vam psihoterapija, lijekovi ili oboje.

- Ova biljka može uzrokovati osjetljivost na sunčevo svjetlo. Zato se ne izlažite suncu dok uzimate njezine preparate. *Oprez!* Uvijek recite svom liječniku da uzimate gospinu travu i obvezno prije no što počnete uzimati bilo koji lijek. Gospina trava međudjeluje s brojnim lijekovima.
- Za **5-HTP**, oblik aminokiseline triptofana, smatra se da djeluje jednako kao *Prozac,* povisujući koncentraciju serotonina. Počnite s uzimanjem 50 mg 5-HTP jednom na dan. Ako je potrebno, povisite dozu do maksimalno 100 mg tri puta na dan. Najbolje je ne obavljati opasan posao i ne voziti motorna vozila dok ne odredite kako 5-HTP utječe na vas jer može uzrokovati pospanost. Ako uzimate bilo kakav lijek, savjetujte se s liječnikom prije no što uzimate 5-HTP jer može međudjelovati s mnogim lijekovima. Nemojte uzimati ovaj dodatak prehrani dulje od tri mjeseca, osim uz dopuštenje liječnika. *Oprez!* Nemojte uzimati 5-HTP ako ste trudni ili planirate trudnoću.
- Uzmite 1000 mg tri puta na dan **acetil-L-karnitina**. To je aminokiselina kemijski slična acetilkolinu, neuroprijenosniku koji djeluje u mišićima i u središnjem živčanom sustavu. Acetil-L-karnitin pomaže povećati proizvodnju energije u moždanim stanicama, štiti ovojnice živčanih stanica i poboljšava raspoloženje i pamćenje.
- Mineral **magnezij** je izrazito važan za održavanje zdravlja živčanog tkiva. Magnezij je ključni sastojak u proizvodnji i djelovanju serotonina. Dodaci prehrani mogu pomoći u ublažavanju anksioznosti i depresije. Uzmite 150 mg magnezija, ako je moguće u obliku magnezijevog citrata (taj se oblik najlakše apsorbira) dva puta na dan. Ako uzimate dodatke magnezija, trebali biste uzimati i dodatke kalcija. Neravnoteža koncentracije tih dvaju minerala u tijelu može smanjiti njihove dobre učinke.
- Uzmite **vitamine B kompleksa** svako jutro s doručkom. Niska razina B vitamina povezuje se s depresijom i umorom. Potražite proizvod s 50 μg vitamina B_{12} i biotina, 400 μg folne kiseline i 50 mg ostalih vitamina B skupine (pazite na to da preporučena doza za dugotrajno uzimanje vitamina B_6 bude 10 mg na dan).

Mislite bolje o sebi i svom životu

Deprimira li vas vaš unutrašnji monolog? Ovdje je navedeno kako možete promijeniti način razmišljanja.

1 Primijenite razum. Propitajte nerazumne misli koje utječu na vaše pouzdanje. Ako mislite da vam se ljudi smiju, potražite dokaze. Možda se smiju nekome drugom?

2 Nemojte biti savršeni. To nije moguće – ali to znate. Zašto se brinete ako vas netko ne voli ili ako se ne možete nositi sa svakom situacijom?

3 Kad se nešto loše dogodi, nemojte automatski misliti na najgore (»Nisam uspio jer sam glup«). Uglavnom postoji više razloga zašto je nešto pošlo krivo. Objektivno sagledavajte stvari i usredotočite se na ono što možete promijeniti (»Drugi put ću učiniti bolje ako se bolje pripremim«).

4 Ako otkrijete neku svoju manu ili slabost, nemojte previše razmišljati o tome. Pokušajte ne analizirati previše (»Ja sam beskoristan. Ništa ne mogu dobro učiniti.«). I zapamtite: činjenica da ste možda slabi ili loši u nečemu, ne čini vas slabom ili lošom osobom. Dapače, to saznanje vam može pomoći da saznate u koje područje trebate uložiti više truda i ojačati se.

5 Olabavite kontrolu nad sobom. Neizbježno je da neće uvijek sve biti onako kako želite. Prihvatite da svijet nije i ne može uvijek biti pod vašom kontrolom. Težite da budete smireni i suočite se s različitostima. Na taj način su dva problema – uzrujavajuća situacija i vaša reakcija na nju – svedena samo na jedan.

Moć prevencije

- **Dovoljno spavajte.** Istraživanja su pokazala da osobe koje spavaju manje od osam sati na dan, vrlo često imaju nižu koncentraciju serotonina nego osobe koje se dobro odmore. Da biste mogli dobro spavati, pokušajte svaku večer ići spavati u isto vrijeme i ustajati ujutro u isto vrijeme – čak i vikendom.
- **Ugasite televizor.** Istraživanja pokazuju da što više gledate televiziju, više pati vaše raspoloženje. Maratonsko gledanje filmova, zabavnih programa i serija može se činiti kao dobar način opuštanja od stresa. Ali upravo je suprotno. Smatra se da se osobe koje mnogo gledaju televiziju često osjećaju usamljeno.

Desni: tegobe

Ako vas boli zubno meso i želite brzo olakšanje boli, možete otići u ljekarnu i kupiti tubu gela koji sadržava lokalni anestetik. Ili iskušajte ispiranje desni ili njihovo blago masiranje. Vaša prava borba jest borba protiv plaka. Kontrolirajte plak redovitim odlascima stomatologu i marljivim četkanjem zuba (upotrebljavajte mekane četkice i osobitu pažnju poklanjajte granici zubnog mesa i zuba) te čišćenjem zubi zubnim koncem. Ako to činite, možete zaboraviti probleme sa zubnim mesom.

Što se događa?

Je li vam zubno meso otečeno? Krvari li kad ga perete četkicom za zube? Vjerojatno imate gingivitis, oblik upale zubnog mesa uzrokovan plakom, ljepljivim prekrivačem koji se sastoji od bakterija i sitnih čestica, a nalazi se na zubima. Plak nadražuje zubno meso. Ako se ne odstrani četkanjem i čišćenjem zubi koncem, može se pretvoriti u tvrde mineralne naslage koje još više nadražuju zubno meso (i koje može odstraniti samo stomatolog). Ako se ne liječi, gingivitis se može pogoršati, što se očituje odmicanjem mesa od zuba. U džepićima između zubnog mesa i zuba naseljavaju se bakterije. Može nastati apsces, a mnogi imaju neugodan zadah iz usta. U najgorem slučaju zubi se mogu početi klimati i ispasti.

Smanjite osjetljivost zubnog mesa

- Da ublažite bol i smanjite oteklinu, ispirite usta tridesetak sekundi **slanom vodom** (stavite 1 žličicu soli u čašu mlake vode).
- Umjesto toga, možete ispirati usta **vodikovim peroksidom** razrijeđenim u jednakoj količini tople vode. Poput soli, vodikov peroksid ublažava bol i sudjeluje u uništavanju bakterija.
- Na bolno područje stavite vlažnu **vrećicu čaja**. Čaj sadržava taninsku kiselinu, koja je snažan adstringens. Tako se smanjuje oteklina i zaustavlja krvarenje.
- Stavite **vrećicu leda** (zamotanu u krpu) na obraz u blizini bolnog područja. Led smanjuje oteklinu, a hladnoća djeluje kao lokalni anestetik. U akutnoj fazi korisni su **ulje od klinčića** i **dječji gel za pranje zubi**.
- Namažite zubno meso pastom od **sode bikarbone** i vode. Soda bikarbona uništava mikroorganizme i neutralizira kiselinu koja se izlučuje, premda previše bikarbone može oštetiti nježno zubno meso.

Trljajte za olakšanje

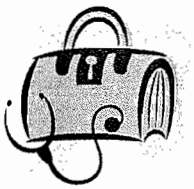
- Što činite kad vas bole mišići? **Masirate** ih. Vašem zubnom mesu također godi masaža. Obuhvatite zubno meso palcem i kažiprstom pa lagano pritišćite. To potiče cirkulaciju prema bolnom, nadraženom tkivu, čime se ubrzava cijeljenje zubnog mesa.
- Za pojačanje smirujućeg učinka masaže zubnog mesa, pokušajte masirati meso **kokosovim uljem**, koje preporučuju praktičari ayurvede.
- Drugi način masaže zubnog mesa jest s pomoću mekana drvenog **stimulatora zuba**, koji možete kupiti u ljekarni.

Stavite ga između dva zuba, usmjerite prema vrhu zuba tako da zatvara kut od 45° u odnosu na liniju zubnog mesa, nježno kružite nekoliko sekundi, nakon čega ga pomaknite na drugi zub.

- Kupite uređaj za irigaciju usta i iskoristite **tlak** vode za čišćenje i masažu zuba i zubnog mesa na mjestima nedostupnima četkici za zube. **Električne četkice za zube** su također dobre. Mala glava, koja se okreće, može doprijeti do teško dostupnih područja.
- **Neven**, provjereno sredstvo, može smanjiti upalu oštećena zubnog mesa. Jednostavno utrljajte tinkturu izravno na zubno meso.

Isperite i grgljajte

- Iskušajte proizvod *Gengigel*, koji proizvodi Oraldent. Može se kupiti u nekim ljekarnama ili preko interneta. To je biološki gel za njegu usta i zubnog mesa s prirodnim sastojcima vezivnog tkiva ljudskoga tijela (hrskavica, sinovijska tekućina i koža) za koji se vjeruje da potiče proizvodnju novog, zdravog tkiva.
- Ispiranje usta **čajem od kamilice** smatra se izrazito učinkovitim u borbi protiv gingivitisa. Jednostavno prelijte šalicu vruće vode preko 3 žličice biljke, namačite 10 minuta, procijedite i ohladite. Napravite veliku količinu i čuvajte u hladnjaku.
- Otopine za ispiranje usta, koje možete kupiti u ljekarnama, također mogu pomoći u očuvanju zdravlja zubnog mesa. Izaberite proizvode koji sadržavaju **cetilpiridin klorid** ili **domifen bromid**. Pokazalo se da ti sastojci imaju snažan učinak na smanjenje plaka. Neke otopine za ispiranje bazirane su na alkoholu. Njihova dugoročna uporaba se ne preporuča jer mogu povisiti rizik nastanka karcinoma u ustima.



Trebam li liječnika?

Ako vam stručnjak dva puta godišnje pregleda i očisti zube, mala iritacija zubnog mesa ne zahtijeva odlazak stomatologu. Smatrajte nadraženost zubnog mesa alarmom koji vas upozorava da više brige trebate posvetiti četkanju i čišćenju zubi koncem. Naručite se na pregled kod stomatologa ako zamijetite promjenu izgleda ili ako zubno meso počne krvariti. Za jaku bol dogovorite hitan pregled, osobito ako imate povišenu tjelesnu temperaturu i povećane limfne čvorove na vratu. Možda imate apsces, koji zahtijeva hitno liječenje.

Dojenački grčevi

Žalostan plač dojenčeta s grčevima (kolike) može uzrokovati velik stres u roditelja, pa čak i totalnu paniku ako ne nađu način da pomognu djetetu. Najprije se treba opustiti. Uzmite pauzu. Ako vas je dvoje, mijenjajte se. Ako ste sami, zamolite dobra prijatelja da vas tu i tamo zamijeni. Najprije provjerite najčešće uzroke djetetova nezadovoljstva – glad, mokra pelena, hladnoća ili pretjerana toplina. Ili dijete samo želi da ga držite u naručju. Zatim isprobajte neke ovdje navedene strategije za roditelje.

Što se događa?

Vaša beba plače... i plače ... i plače – i čini se da ništa ne pomaže. Može saviti ruke i stisnuti šake te privući noge na trbuh. Trbuh može biti napet poput bubnja. Dijete može pustiti vjetar ili imati stolicu neposredno prije ili poslije gromoglasnog plača. Smatra se da dijete koje plače više od tri sata na dan, tri dana u tjednu kroz najmanje tri tjedna, a nije bolesno, ima dojenačke grčeve. Grčevi su najgori u razdoblju od četvrtog do šestog tjedna, zatim se smiruju te nestaju u trećem ili četvrtom mjesecu života.

Trbuh prema dolje – najbolje rješenje

- Držite dijete u položaju s **trbuhom prema dolje**. Iz nekog razloga, djetetu koje ima grčeve je udobnije kad leži na trbuhu. Ako sjedite u stolcu za ljuljanje, naslonite dijete na podlakticu, licem prema dolje dok ga njišete naprijed-natrag. Glavu djeteta trebate držati rukom. (Novorođenčetu te dobi uvijek treba pridržavati glavu.)
- Kad želite **hodati okolo**, nastavite držati dijete na podlaktici i njegovu glavu u vašoj ruci. Ali naslonite dijete na prsa, pridržavajući ga drugom rukom.
- Stavite dijete u **nosiljku za prsa**. Toplina vaših prsa i otkucaji srca imaju smirujući učinak na dijete. Sa slobodnim rukama možete otići u dugu opuštajuću šetnju, koja će možda utješiti i vaše dijete. Ako dijete plače dok ga nosite, možete staviti **čepiće za uši**. Mogu spasiti vaš sluh i uravnoteženost.
- Dijete se može smiriti u kolijevci ako ga **čvrsto zamotate** i stavite na bok. Budite u blizini kolijevke i pazite na dijete. Ako se okrene na trbuh, preokrenite ga na leđa. Mnoge udruge smatraju da je stavljanje djeteta na leđa dok spava ključ za sprječavanje iznenadne smrti djeteta u kolijevci.

Povijte dijete udobno

- Povijanje djeteta **imitira pritisak** koji je dijete osjećalo u maternici. Ideja je da se dijete osjeća sigurno, a ne da mu je samo toplo. Također se smatra da povijanje smanjuje rizik iznenadne smrti djeteta u kolijevci. Raširite pamučnu plahtu i jedan kraj presavijte. Stavite dijete na plahtu licem prema gore tako da je presavijeni kraj iza djetetovog vrata. Prebacite lijevi ugao plahte preko djetetovih ruku i tijela te umotajte iza

leđa. Savijte donji ugao plahte preko nogu i zatim omotajte desni ugao plahte oko djeteta. Samo su glava i vrat djeteta slobodni. **Nemojte upotrebljavati toplu dekicu** za zamatanje djeteta. Novorođenče se može pregrijati. Nemojte zamotati prečvrsto jer možete ugroziti cirkulaciju krvi.

- Za dodatno pružanje olakšanja djetetu koje je uporno budno, **ugrijte mu trbuh** toplom (ne vrućom) bocom vode. Zamotajte bocu u mekani ručnik i stavite na djetetov trbuh dok vam sjedi na koljenima. Nemojte ostaviti dijete s vrućom bocom u kolijevci. Boca može procuriti ili opeći dijete.

Njišite dijete

- Stavite dijete u mehaničku **njihaljku za dojenčad**. Iz nekog razloga, pokreti smiruju mnogu uplakanu djecu. Važan je kontinuiran, smiren pokret.

Pustite uređaje da umire dijete

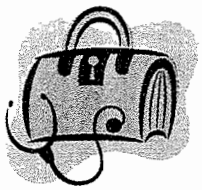
- Uključite **usisivač**. Zvuk usisavača godi nekoj djeci s grčevima. Kao bonus, dobit ćete čist tepih. Ako usisavač ne djeluje, pokušajte sa sušilom za kosu.
- Nađite **radijsku postaju sa stalnom glazbom** i ostavite uključen radio na tiho. Stalna »bijela buka« pomaže nekim bebama da se smire. Ili **kupite CD** sa zvukovima koji smiruju djecu, npr. kucaji majčina srca, vodopad, udaljeni zvuk kosilice za travu.
- Neka djeca koja imaju grčeve, dobro odgovaraju na zvuk i vibracije **sušilica**. Ako ste u kuhinji, stavite dijete u sjedalicu koja dodiruje sušilicu.

Ponudite svoj mali prst

- Čak i kad dijete nije gladno i spremno za hranjenje, **oralna stimulacija** mu pruža ugodu. Dajte djetetu da sisa vaš mali prst. Sve dok je prst čist, nokti uredno podrezani bez laka za nokte, prst je jednako učinkovit ili čak učinkovitiji od dude jer ne ispada stalno van.

Izbacite mliječne proizvode

- Neki stručnjaci su pretpostavili da je plač djeteta uzrokovan prijenosom **kravljeg mlijeka** s majke na dijete. Ako dojite dijete, a pijete mlijeko ili jedete mliječne proizvode (npr. sir)



Trebam li **liječnika?**

Liječnik može odrediti je li plač vašeg djeteta znak infekcije ili bolesti. Ako novorođenče staro tjedan dana ne prestaje plakati, vjerojatno ima ozbiljniji zdravstveni problem od dojenačkih grčeva. Ali ako liječnik zaključi da dijete ima grčeve, znajte da je pravo umijeće izaći na kraj s dječjim plačem. Neka vas utješi pomisao da će se tegobe smiriti s tri ili četiri mjeseca starosti djeteta. Odmah otiđite liječniku ako epizoda plača traje dulje od 4 sata, ako se dijete čini bolesno ili kao da ga boli između napadaja plača, osobito ako povraća, ako ima zatvor ili proljev, vrućicu ili nevoljko jede. Također trebate potražiti liječničku pomoć ako se ne možete nositi s dječjim plačem. Potražite pomoć ako se osjećate prekomjerno napeto ili jadno, ili ako se bojite da biste mogli ozlijediti dijete.

Postupite drukčije

Anali majčinstva uključuju mnoge pripravke za »olakšanje grčeva«, poput svježe iscijeđenog soka češnjaka. Donedavno se formule za liječenje dojenačkih grčeva oglašavalo u časopisima, a neke »čudesne lijekove« za isti problem danas možete pronaći na internetu. Neki savjeti mogu ublažiti vjetrove, ali ako vaše dijete ima grčeve, problem nisu vjetrovi. Zato neće previše pomoći nii stari narodni ni moderniji pripravci.

pokušajte tjedan dana ne uzimati navedene proizvode. Ako to ne riješi problem, možete se vratiti na uobičajenu prehranu.

- **Izbjegavajte** hranu i pića s **kofeinom**, npr. čaj, kavu, *coca-colu* i čokoladu. Provodite to nekoliko dana da vidite hoće li pomoći.
- **Nadzirite drugu »okidačku hranu«** koja bi mogla preko mlijeka djelovati na dijete. Često su krivci grah, jaja, luk, češnjak, grožđe, rajčice, banane, naranče, jagode i sva jako začinjena hrana. Ako nakon tjedan dana vidite da nema poboljšanja dječjih grčeva, ponovno jedite ono što ste izbacili iz jelovnika.

Smanjite vanjske podraživače

- Katkad se čini da što više pokušavate smiriti dijete koje plače, to ono još više plače. To je možda zato što je živčani sustav dojenčeta još previše nezreo da podnese bilo kakvu buku, ili čak nježan pokret poput njihanja. Čak i zvuk vašeg nježnog pjevanja može biti prevelika buka za osjetljive uši vašeg djeteta. Da **ublažite stimulaciju**, pustite dijete da plače 10 do 15 minuta. Spustite dijete ili ga pasivno držite na rukama. Izbjegavajte direktni kontakt očima, koji je također jedan oblik stimulacije.

Uspravite dijete i pazite da podrigne nakon hranjenja

- **Držite dijete uspravno** dok ga hranite, a ne horizontalno i neka **podrigne**. Ako dijete hranite na bočicu, neka podrigne nakon svake bočice, a isprobajte i različite dude za bočice. Neke su posebno dizajnirane da smanje količinu progutana zraka.
- **Nemojte dati djetetu da siše praznu bočicu.** Tako se dijete može nagutati zraka. Iz istog razloga nemojte dati djetetu dudu s prevelikim otvorom. Premda progutani zrak nije uzrok grčeva, katkad može uzrokovati sličnu količinu plača.

Dojenje

Mnoge se majke neugodne iznenade kad shvate da dojenje, koje se čini izrazito prirodnim postupkom, nije uvijek jednostavno. Vjerojatno ćete dobiti mnogo korisnih savjeta od patronažne sestre, liječnika i prijatelja. Kad vam dojke počnu proizvoditi dovoljnu količinu mlijeka, nekoliko dana nakon porođaja možda ćete osjećati bolnu napetost u njima, a dojenče će imati poteškoća sa sisanjem. Mnogi čimbenici mogu utjecati na hranjenje djeteta – i vašu udobnost. Kad se pojave problemi, poput osjetljivosti bradavica ili začepljenja mliječnih kanalića, nekoliko vam provjerenih savjeta može pomoći.

Smanjite napetost

- Ako osjećate neugodnu prepunjenost dojki prije dojenja, **istisnite malo mlijeka rukom**. Prstima lagano pritišćite dojku iznad i ispod areole (to je tamnije područje oko bradavice). Tako ćete smanjiti pritisak u dojkama i olakšati djetetu hvatanje bradavice. Miris i okus mlijeka potaknut će dijete da siše.
- Ako su vam dojke toliko pune da mlijeko ne izlazi iz njih, **stavite topao vlažan oblog** na njih i pustite da stoji nekoliko minuta. Mokra pamučna krpa će djelovati. Možete pokušati i s pelenom za jednokratnu upotrebu. Pelena zadržava vodu i toplinu. Namočite pelenu u toplu vodu i stavite je na dojke dok se kupate.
- **Koristite pumpicu za izdajanje** ako dojenče zaspi tijekom hranjenja ili ako osjećate punoću dojki pošto je dojenče sisalo – ispumpavanje male količine mlijeka može smanjiti napetost. Taj će postupak ubuduće potaknuti stvaranje veće količine mlijeka. Nemojte se izdajati redovito jer će se u dojkama stvarati više mlijeka no što je to vašem djetetu potrebno.
- **Dojite često**, po danu i po noći. U stvari, trebali biste dojiti 8 do 12 puta u jednom danu (24 sata). Tako ćete spriječiti nakupljanje prevelike količine mlijeka u dojkama. Hranite dijete svaki put kad pokaže zanimanje za sisanjem.

Zauzmite udoban položaj

- **Upotrijebite jastuk za dojenje**; to je jastuk oblika potkove, posebno skrojen za potrebe majki koje doje. Pristaje oko trbuha. Služi kao podupirač za ruke dok dojite. Jastuke za dojenje možete kupiti u prodavaonicama ili naručiti preko interneta.

Što se događa?

Tijekom dojenja mogu se pojaviti mnogi problemi koji uzrokuju nezadovoljstvo majki te razdraženost i tugu u djece. Najčešći problemi su pogrešno držanje djeteta i hvatanje bradavice. Ostali problemi su ispucale ili bolne bradavice, začepljeni kanalići kojima mlijeko izlazi iz dojki i bolna prepunjenost dojki mlijekom (ili dojke ne proizvode dovoljno mlijeka). Zato je, osobito u prvih nekoliko tjedana, dojenje fizički naporan proces. Može biti potrebno neko vrijeme dok se majka i dojenče ne naviknu na zajednički rad.

Trebam li **liječnika?**

Ako se brinete da vaše dijete ne dobiva dovoljno mlijeka ili ako dijete ne jede barem jednom na dan, odmah stupite u kontakt s patronažnom sestrom ili liječnikom. Također otiđite k liječniku ako na dojkama imate osjetljivo, crveno područje koje je praćeno tegobama nalik na gripu i povišenu tjelesnu temperaturu. To su znakovi upale dojke koja se zove mastitis. Upalu uzrokuju bakterije koje u dojku uđu kroz pukotine na bradavici. Liječi se antibioticima. Pijte mnogo vode, budite u krevetu ako možete i nastavite dojiti dijete – čak i češće – dok upala ne prođe.

- **Nemojte previše utopljavati** dijete. Ako je novorođenče pretoplo zamotano dok siše, vjerojatno će odustati usred hranjenja.
- Hranite dijete u **mirnoj prostoriji uz blago osvjetljenje**. Opuštenost pomaže i vama i djetetu.
- Dok hranite dijete, njegovo tijelo treba dodirivati vaše. Jednom rukom držite djetetovu stražnjicu tako da mu je glava s unutrašnje strane vašeg lakta. Svoju drugu ruku stavite ispod dojke. **Podražite djetetovu donju usnu**. Dijete će odmah otvoriti usta. Povucite ga prema sebi, brzo, tako da ustima obuhvati **cijelu areolu** (tamno područje oko bradavice). Provjerite je li dijete obuhvatilo cijelu ili barem većinu areole.
- Kad dijete bude sito, prestat će sisati. Ako ga trebate odvojiti od dojke zbog bilo kojeg razloga, npr. premještanja na drugu stranu, nježno stavite svoj mali prst između kuta djetetovih usana i kože bradavice da **prekinete sisanje**. Dojenčad ima prirodan refleks za preživljavanje: ako ih naglo prekinete u sisanju, čvršće će držati bradavicu. Ako postupno možete prekidati protok mlijeka između bradavice i djetetovih usta prije no što odvojite dijete od dojke, smanjit ćete trzanje koje može uzrokovati bolnost bradavica.

Lijevo, desno, lijevo

- Kako biste bili sigurni da svaka dojka daje odgovarajući dio mlijeka, počnite svako hranjenje dojkom na kojoj je dijete zadnji put završilo sisanje. Ako ste toliko umorni da ne možete zapamtiti koja je to dojka bila, **pričvrstite sigurnosnu pribadaču** za grudnjak na stranu kojom trebate početi sljedeće hranjenje. Promjenom dojki koju prvu ponudite djetetu, svakoj dojci dajete mogućnost da se u potpunosti isprazni.

Postanite učinkovitiji

- Ako osjećate da u dojkama ne nastaje dovoljna količina mlijeka, pijte na dan jednu čašu **bezalkoholnog piva**. U pivu ima derivata kvasca, koji povisuje razinu prolaktina, hormona koji utječe na proizvodnju mlijeka. Uvijek provjerite je li pivo uistinu bez alkohola. Pivo popijte 30 minuta prije hranjenja djeteta.
- **Pritisnite** prsa da potaknete protok mlijeka. Prema liječnicima koji se bave akupresurom, najbolje mjesto za pritisak jest neposredno iznad dojki. Palcima pritisnite prsni koš između

trećeg i četvrtog rebra u ravnini s bradavicom. Održavajte pritisak konstantnim minutu do dvije. Ako postupak djeluje, ponavljajte ga onoliko često koliko je potrebno.

• Svako jutro pijte **čaj od komorača**. Travari preporučuju komorač prvorotkinjama za povećanje proizvodnje mlijeka. Neki istraživači napominju da komorač može imati blag estrogenski učinak, čime se potiče proizvodnja mlijeka. Ili pak bebe jednostavno vole blagi okus komorača. U šalicu uzavrele vode stavite jednu žličicu sjemenki komorača, ostavite da se namače dvije do tri minute, procijedite i popijte čaj.

Žvačite malo zdrava stimulansa

• **Jedite hranu sa češnjakom**. Navodno češnjak daje okus majčinu mlijeku koje odgovara bebama. Jedno američko istraživanje je pokazalo da su djeca dulje i više sisala ako su im majke nekoliko sati prije dojenja pojele jelo u kojemu je bilo češnjaka. Češnjak je dobar za vaše zdravlje.

Bolne bradavice

• Ako vas jedna bradavica jako boli, **ponudite djetetu drugu dojku** kao prvu, čak i ako ste je koristili kao prvu u prethodnom hranjenju. Davajte djetetu zdravu bradavicu sve dok se bolna ne oporavi.

• Između hranjenja, stavite **hladan oblog** na svaku dojku da smanjite bol.

• Ako su vam bradavice ispucane ili osjetljive, ostavite ih da se same osuše na zraku nakon hranjenja. Ubrzajte oporavak dojki **vlastitim mlijekom**: kad se dojka osuši, istisnite kap mlijeka i njime namažite bradavice. Drugi načini cijeljenja uključuju **ulje vitamina E** – jednostavno ga iscijedite iz probušene kapsule (očistite ulje s kože prije sljedećeg hranjenja), maslinovo ulje, ulje slatkog badema ili lanolinsku kremu.

Održavajte prohodnost mliječnih kanalića

• Ako vam se začepe kanalići kojima prolazi mlijeko (može se očitovati kao crvena osjetljiva kvrga u dojci), nasapunajte zahvaćeno područje dok se tuširate ili kupate. Zatim nježno prelazite preko tog područja širokim češljem da potaknete protok mlijeka i pročistite začepljene kanaliće. (No izbjegavajte stavljanje sapuna na bradavice jer isušuje kožu.)

Bapske priče

Dugo vremena je bilo uvriježeno mišljenje da će majčine dojke biti prepune mlijeka ako jako često doji dijete. Zapravo, češće dojenje osigurava bolje pražnjenje dojki – i vaše dijete će također biti sretnije.

- Koliko god je moguće, **praznite dojke** potpuno tijekom svakog hranjenja. Najprije ponudite djetetu zahvaćenu dojku.
- Nježno **masirajte područje s kvržicama** prema bradavici dok hranite dijete.
- Da biste povećali protok krvi u tome području, stavite na dojku **topli oblog**. Nakon toga nježno masirajte dojke.
- Nosite samo **grudnjake koji dobro pristaju**. U specijaliziranim prodavaonicama za trudnice i odjelima donjeg rublja većih prodavaonica možda vam mogu pomoći u odabiru primjerena grudnjaka. Idealni su pamučni grudnjaci sa širokim naramenicama. Otvor za hranjenje ne smije biti premalen jer tkanina može pritisnuti dojku i uzrokovati blokadu prolaska mlijeka.

Potpora za dojenje kad je trebate

Kad problem nastane, želite brze odgovore. Raspitajte se o organizacijama koje vam mogu pomoći, gdje možete dobiti ohrabrenje, obavijesti i obrazovanje. One potiču dojenje kao važan čimbenik u zdravstvenom razvoju majke i djeteta.

Dojke, bolne i osjetljive

Kao što mjesec ima svoje faze, tako i dojke imaju periode veće osjetljivosti. Ovdje su neki prijedlozi za ublažavanje neugode uzrokovane hormonalnim promjenama. Vitamini, biljke i ulja mogu spriječiti nakupljanje tekućine u tijelu i dovesti hormone u ravnotežu ugodnu za vaše dojke (više progesterona, manje estrogena). I neke promjene u prehrambenim navikama također mogu ublažiti bol u dojkama.

Smirujući sapun

• Kad se tuširate, nasapunajte grudi i nježno masirajte od sredine prsnog koša prema pazusima. Time se poboljšava cirkulacija krvi i odvodnja limfe, bistre tekućine u kojoj se nalaze tvari koje se bore protiv infekcije.

Hladno ublažava

• Omotajte ručnik oko vrećice **kockica leda** ili zamrznutog graška i stavite na dojku. Držite desetak minuta. Liječenje hladnoćom smanjuje oteklinu i ublažava bol.

Razmotrite uzimanje dodataka prehrani

• **Maslačak** je prirodni dijuretik. Uzmite biljku u obliku kapsula ili napravite čaj od mljevena maslačkova korijena. Možete ga kupiti u prodavaonicama zdrave hrane ili preko interneta. Namačite vrećicu čaja u šalici vrele vode 10 minuta. Na dan popijte 2 šalice čaja, jedan sat nakon glavnih obroka.

• Probajte **ulje dvogodišnje pupoljke**, tradicionalni biljni pripravak za predmenstruacijske tegobe. Sadržava esencijalnu masnu kiselinu, gama-linolensku kiselinu (GLA) koja potpomaže uspostavljanju ravnoteže ženskih spolnih hormona te se čini da smanjuje cikličku napetost dojki. Uzmite 1000 mg ulja u obliku mekih kapsula tri puta na dan tijekom zadnjih deset dana menstruacijskog ciklusa. Uzmite s jelom da poboljšate apsorpciju.

• **Vitamini** E i B_6 također mogu zajedničkim djelovanjem spriječiti pojavu boli u dojkama. Učinkovita doza je 500 mg (800 IU) vitamina E na dan, zajedno s 50 mg B_6. Da biste unijeli dovoljne količine tih vitamina, povećajte unos pšeničnih klica, biljnih ulja, lješnjaka, sjemenki i cjelovitih sjemenki za

Što se događa?

Svakog mjeseca maternica i dojke prolaze cikličke promjene. Promjenljive razine hormona – uglavnom estrogena i progesterona – potiču rast tkiva i zadržavanje tekućine u dojkama jer se mliječne žlijezde pripremaju na moguću trudnoću. To može uzrokovati bol u dojkama, kao i pojavu kvržica. Ciklička osjetljivost dojki nekoć se zvala fibrocistična bolest dojki, ali je danas prepoznata kao nuspojava menstruacijskog ciklusa. Gotovo polovica žena mlađih od 50 godina iskusi osjetljivost dojki. Osjetljivost i bolnost su najizraženije neposredno prije menstruacije. Također mogu biti povezane s uzimanjem određenih lijekova, npr. cimetidina koji ometa lučenje želučane kiseline.

Trebam li liječnika?

Ako uzimate neki propisani lijek, recite liječniku za bol ili osjetljivost u dojkama jer mogu biti uzrokovani tim lijekom. O ostalim promjenama na dojkama također treba obavijestiti liječnika, osobito ako napipate kvržicu na dojci ili u pazuhu. Mekane kvržice su uglavnom posljedica nakupljanja tekućine. Ako je kvržica tvrđa i okrugla, možda će vas liječnik poslati na biopsiju. Biopsijom se može ustvrditi je li kvržica zloćudna. Liječnik vam može pomoći u razlikovanju »normalne« kvržice od one koju treba dijagnostički obraditi. Čak i ako ste povezali bol u dojkama s mjesečnicom, recite liječniku primijetite li iscjedak ili krv koji izlaze iz bradavice.

više vitamina E i avokada, ribe, nemasnog mesa, peradi, banana i špinata za B_6.

Nabavite udoban grudnjak

- Kad su vam dojke osjetljive, nosite **udoban grudnjak** koji ih podupire. Možda ćete htjeti nositi grudnjak i noću. Kad isprobavate nov grudnjak, provjerite podupire li dojke, a da ih ne stišće. Kad kupite nove, udobnije grudnjake, bacite stare bez oblika ako dojkama ne pružaju dostatnu potporu.

Razmotrite prehrambena rješenja

- Jedite više **soje** i hrane sa sojom. Provedena populacijska istraživanja pokazuju da u tradicionalnim azijskim kulturama u kojima se jede mnogo soje, žene imaju manje tegoba povezanih s razinom estrogena, kao što su bol u dojkama i tegobe u menopauzi. U soji ima sastojaka koji su slični hormonima. Zovu se fitoestrogeni. Oni mogu utjecati na promjene razine hormona, koje su povezane s menstruacijom i menopauzom. Pokušajte jesti pripravke soje kao zamjenu za meso ili dodajte tofu u jela. Izvrsno je i sojino mlijeko, koje možete jesti sa žitaricama ili ga dodati u frape.
- Jedite mnogo **vlakana**, npr. voće, povrće, grah i mahunarke – niski grah i leću – i žitarice punog zrna. Jedno je američko istraživanje pokazalo da žene koje jedu više vlakana izlučuju iz tijela više estrogena.
- Težite tome da manje od 30 posto ukupnih kalorija dobijete iz **masti**. Žene koje žive u kulturama gdje je uobičajena prehrana s malo masnoće, općenito imaju manju incidenciju bolova u dojkama.
- Smanjite unos **hidrogeniranih ulja**, koja se nalaze u margarinu, keksima, gotovim pitama i grickalicama. Kad jedete ta ulja, tijelo vam gubi sposobnost pretvaranja masnih kiselina iz hrane (esencijalne su za zdravlje) u GLA – a to je nužna veza u lančanoj reakciji koja sprječava nastanak boli u tkivu dojki.
- Smanjite konzumaciju **metilksantina**. »Metil čega?«, možda ćete pitati. Metilksantin je manje poznat naziv za skupinu stimulatornih tvari, uključujući kofein i teobromin – koje su sastojci kave i čokolade. Ima ga u mnogim uobičajenim jelima i pićima, npr. čaju, vinu, pivu, *coca coli*, bananama, siru, maslacu od kikirikija, gljivama i kiselim krastavcima. Mnoge žene, koje

pate od bolnih kvržica u dojkama s cikličkim pojavljivanjem, poboljšat će svoje zdravlje ako smanje ili izbace iz prehrane namirnice bogate ksantinima.

- Smanjite unos soli. Mnogo soli ima u gotovim juhama i jelima. Sol uzrokuje zadržavanje vode u tijelu, koje uzrokuje povećanje dojki. Osobito pazite na unos soli dva tjedna prije mjesečnice.

Ostali načini za poboljšanje hormonalne harmonije

- Isprobajte **prirodnu progesteronsku kremu** da pomognete održavati povoljnu hormonsku ravnotežu: krema, koja se uglavnom preporučuje za tegobe predmenstruacijskog sindroma i menopauze, možda će vam pomoći. Namažite kožu svaki dan, pridržavajući se uputa.
- Ako koristite oralne kontraceptive ili hormonsko nadomjesno liječenje (HNL), savjetujte se s liječnikom o promjeni terapije. Može pomoći relativno mala **promjena doze**.
- **Vježbajte** naporno 30 minuta najmanje tri puta na tjedan, naročito tjedan dana prije mjesečnice. Vježbanje snižava razinu hormona stresa prisutnih u organizmu. To je značajno jer upravo ti hormoni uzrokuju bol u dojkama. Vježbanje također pomaže u smanjenju količine tekućine u tijelu, a istodobno povisuje proizvodnju spojeva u mozgu zaslužnih za dobro raspoloženje.
- Redovito si uzmite neometano vrijeme samo za sebe. Primjenjujte **meditaciju**, **vježbe disanja** ili druge **tehnike opuštanja** koje mogu smanjiti proizvodnju hormona stresa.

Ekcem

Stručnjaci su jednoglasni – najbolji način nošenja s kožnim tegobama koje svrbe jest smanjenje vlažnosti kože. To znači izbjegavanje vode koliko god je moguće: pranje suđa, često pranje ruku ili dugo tuširanje. Zaštitite kožu debelim slojem kreme – ne tekućim losionom. Izbjegavajte sredstva koja pogoršavaju ekcem, npr. jake sapune i druge okidače. I koliko god teško bilo, nemojte se češati.

Što se događa?

Postoji nekoliko vrsta ekcema. Najčešći je atopijski dermatitis, koji se pojavljuje kod osoba u čijoj anamnezi postoji alergija ili astma. Simptomi – crvena koža koja svrbi – počnu prije pete godine te se periodično pojavljuju tijekom djetinjstva, a katkad i u odrasloj dobi. Tijekom akutnog izbijanja dermatitisa, na koži mogu biti maleni mjehurići ispunjeni tekućinom. Izraženo češanje s vremenom uzrokuje nastanak zadebljane i ljuskave kože. Koža oštećena ekcemom i češanjem postaje sklona bakterijskim infekcijama. Kontaktni dermatitis, sljedeća vrsta ekcema, posljedica je kontakta kože s nadražujućom tvari, npr. praškom za rublje, sapunom ili kozmetičkim preparatima.

Ublažavanje osipa

- Da ublažite svrbež, namočite tkaninu u **ledeno mlijeko** i zatim je stavite na dio kože koji vas svrbi. Ponovite nekoliko puta na dan.
- Dodajte **koloidnu zobenu kašu**, npr. *Aveeno*, u kupku. Ta fino usitnjena zobena kaša pliva suspendirana u vodi i djeluje smirujuće na svrbež kože. Može se kupiti u ljekarnama.
- Ograničite vrijeme kupanja i tuširanja na 10 minuta. U stvari, **nemojte se prati svaki dan** ako ne morate. Ekcem se pogoršava kad je koža suha. Prekomjerno kupanje ispire zaštitno ulje koje održava vlažnost kože.
- Za tuširanje upotrijebite **mlaku**, a ne vruću **vodu**.
- Nakon kupanja upotrijebite **kremasto sredstvo za vlaženje kože** radi zaštite kože od nadraživača. Zatražite u ljekarni vodenastu kremu ili emulzificirajuću mast. Čak su učinkoviti i vazelin ili margarin za kuhanje. Izbjegavajte losione temeljene na vodi, losione s mirisom i čak dječje losione s velikim sadržajem vode.

Iskušajte sljedeće namirnice i dodatke prehrani

- Jedite više namirnica bogatih omega-3 masnim kiselinama, koje pomažu u ublažavanju upale i alergijskih reakcija. Ima ih u **orasima**, **avokadu**, **lososu**, **skuši** i **tuni**.
- Sljedeći dobar izvor omega-3 jest **laneno ulje**. Na dan uzmite do 1 žlice. Korisna svojstva se gube na visokim temperaturama kuhanja. Zato ulje dodajte u preljev za salatu, pomiješajte s jogurtom ili ga pomiješajte s drugim namirnicama.
- Svaki dan uzmite 250 mg **vitamina E** da pomognete suhoj koži. Dobri prehrambeni izvori vitamina E su pšenične klice, biljna ulja, lješnjaci i sjemenke. (*Oprez!* Nemojte uzimati

dodatke vitamina E ako uzimate lijekove protiv zgrušavanja krvi, osim uz dopuštenje liječnika.)

• Pobrinite se da unosite dovoljno vitamina A. Preporučena dnevna količina vitamina A je 600 μg za žene i 700 μg za muškarce. Taj vitamin, međutim, može biti toksičan u visokim dozama, zbog čega je mnogo bolje unositi vitamin A konzumacijom određenih namirnica, a ne dodacima prehrani. To se osobito odnosi na djecu, koja čine većinu oboljelih od ekcema. Dobri izvori vitamina jesu jetra, ulje od riblje jetre, mrkva, zeleno lisnato povrće, žumance, obogaćeni margarin, mliječni proizvodi i žuto voće.

Upotrebljavajte brahmi

• Biljka **brahmi**, koja služi za vanjsku primjenu, može ublažiti bolesti kože praćene svrbežom. Potražite tvornički proizvedene kreme ili tinkture. Ako upotrebljavate ekstrakt, najprije ga razrijedite (pet dijelova vode na jedan dio ekstrakta). Umjesto toga možete napraviti čaj, namočiti tkaninu u njega i upotrijebiti kao oblog. Za pripravu čaja namačite 1 do 2 žličice suhe biljke u šalici vruće vode 10 minuta, zatim procijedite.

• Umjesto te biljke možete upotrijebiti kremu s **kamilicom**, **španjolskim sladićem** ili **hamamelisom** (seletrica). Sve navedene biljke ublažavaju upalu kože.

Kako se prestati češati

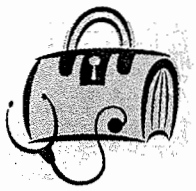
• Ako je područje koje vas svrbi lako dostupno, npr. ručni zglob ili podlaktica, **prekrijte ga malim flasterom** da otežate češanje.

• Neki se ljudi češu dok spavaju. Ako se vi (ili vaše dijete) budite s iščešanom kožom, nosite noću **tanke pamučne rukavice** (ili lagane čarape).

• **Skratite nokte** da smanjite oštećenje kože uzrokovano češanjem.

Moć prevencije

• Mnogi stručnjaci smatraju da alergija na hranu ima važnu ulogu u nastanku ekcema, osobito u djece mlađe od dvije godine. U djece su problemi često uzrokovani jajima, sokom od naranče, mlijekom i lješnjacima. Problematične namirnice u odraslih su mliječni proizvodi, pšenica, jaja, kvasac, agrumi ili sokovi.



Trebam li liječnika?

Ako je ekcem proširen ili se stalno pojavljuje usprkos pokušajima samoliječenja, potražite liječnika. Odmah trebate otići liječniku ako dijelovi kože koji svrbe otkrivaju znakove infekcije. To su ulkusi, gnoj, crveni tračci na koži, snažna bol, otok ili vrućica.

Postupite drukčije

Kreme na bazi kortikosteroida, koje možete kupiti bez recepta, mogu pomoći u ublažavanju ekcema. Ali ako ih upotrebljavate prečesto, npr. svaki dan kroz tri tjedna, mogu uzrokovati stanjivanje i oštećenje kože.

- Pokušajte izbaciti te namirnice iz jelovnika na mjesec dana. Nakon toga ponovno uvodite u prehranu jednu po jednu namirnicu. Tako ćete vidjeti reakciju kože. Takva eliminacijska dijeta u djece može vrlo brzo dovesti do vidljive promjene. Dramatična promjena je mnogo rjeđa u odraslih, ali svejedno možete opaziti određenu razliku. Prije eliminacije namirnica iz prehrane preporuča se savjetovanje s liječnikom, tako je najbolje i za vas i za dijete.
- Pokušajte na najmanju mjeru smanjiti izloženost **kućnim grinjama** te **koži i dlaci kućnih ljubimaca** (v. *Alergije* str. 35). To znači što manje prašine u domu, osobito u dječjoj spavaonici. Dobre strategije su uporaba zaštitnih prekrivača za jastuke i madrace, izbjegavanje mekanog namještaja i tepiha kad god je to moguće, nepuštanje kućnih ljubimaca u spavaonice i pranje posteljine u vrućoj vodi (60 °C i više).
- Zimi upotrebljavajte **ovlaživač zraka** u spavaonici.
- Ako imate **perilicu za posuđe**, upotrebljavajte je što je moguće češće da smanjite kontakt sa sredstvima za pranje i vodom. Kad perete posuđe, upotrebljavajte podstavljene gumene rukavice ili navucite gumene preko pamučnih rukavica. **Izbjegavajte izravan dodir s lateksom** jer lateks može uzrokovati alergijsku reakciju – i pogoršati ekcem.
- Svedite na najmanju moguću mjeru uporabu kemikalija za pranje rublja. Upotrebljavajte praške **bez mirisa** i **boje. Izbjegavajte izbjeljivače** i **omekšivače** rublja.
- **Dodatno isperite rublje** u perilici da isperete svaki trag praška.
- Jeste li dirali nešto što je moglo uzrokovati reakciju kože? **Kontaktni dermatitis** može biti uzrokovan niklom, koji se koristi u izradi naušnica i drugog nakita, lateksom, kozmetičkim preparatima, parfemima i sredstvima za čišćenje.

Novi lijek

Tacrolimus (Protopic), novi lijek za lokalno liječenje ekcema, nedavno je odobren u Ujedinjenom Kraljevstvu. Njegov aktivan sastojak je imunosupresiv, koji smanjuje aktivnost tjelesnog imunosnog sustava, čime se ublažava upala. Tacrolimus nije lijek za ekcem, već alternativa drugim lijekovima. Liječnik specijalist vam ga može propisati ako imate jak ekcem nakon što ste isprobali druge načine liječenja – emolijense, steroide (lokalno ili kratkoročno na usta), antibiotike ili UV zračenje.

Giht

Patnja uzrokovana gihtom (naziva se i: ulozi) može početi vrlo naglo. Jednog trena skakućete s osmijehom na licu i pjesmom u srcu, a u sljedećem jaučete od boli. Vaš prvi instinkt može biti posezanje za Aspirinom, ali to je loš potez. Aspirin usporava izlučivanje uričnе kiseline, što samo pogoršava stanje. Mnogo bolje je uzeti Ibuprofen. Poput Aspirina, i on je lijek protiv bolova, ali ne pogoršava giht. Tada se možete okrenuti kućnim pripravcima za daljnje smanjenje bolova. Morate piti puno vode jer se tako rastapaju kristali uričnе kiseline.

Podignite i ohladite

- Za vrijeme akutnog napadaja pokušajte što **manje stajati** te držite zahvaćene zglobove na povišenom. To vjerojatno neće biti problem. Kad je giht u najgoroj fazi, većina ljudi ne može podnijeti težinu plahte na bolnom zglobu.
- Ako možete izdržati, držite na bolnom mjestu **vrećicu leda** dvadesetak minuta. Hladnoća će oslabiti bol i smanjiti oteklinu. Zamotajte led u komad tkanine da zaštitite kožu. Led stavljajte tri puta na dan tijekom dva ili tri dana.

Iskušajte pripravke od trešanja

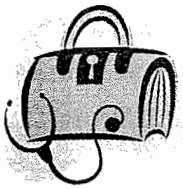
- **Trešnje i višnje** su stari narodni lijek za giht. Sadržavaju sastojke koji sudjeluju u neutralizaciji mokraćne kiseline u krvi. One su također izvor protuupalnih tvari. Ako predosjećate napadaj, pokušajte odmah pojesti jednu ili dvije šake trešanja. Ako nije sezona trešanja, kupite konzervirane. Istraživanja pokazuju da treba pojesti oko 20 trešanja da bi se postigao učinak jednak jednoj tableti Aspirina. Svježe i suhe trešnje imaju jednaku djelotvornost.
- Ako ne volite trešnje, sličan učinak imaju **jagode** i **maline**, ali ih morate pojesti mnogo više.

Dodaci prehrani kao spas

- Svakodnevne doze **ribljeg ulja** ili **lanenog ulja** mogu ublažiti upalu zglobova. Ta su ulja bogati izvori snažne protuupalne tvari, eikozapentanoične kiseline (EPA). Preporučena dnevna doza ulja sjemenki lana jest 1 – 3 g na dan (1 g ulja odgovara jednoj žlici). Radije kupite ulje nego kapsule: više od 12 kapsula ima jednak učinak kao 1 žlica ulja. Preporučena

Što se događa?

Kad se previše mokraćne kiseline (proizvodi se u jetri, a izlučuje bubrezima) nagomila u tijelu, mogu se stvoriti kristali oštri poput igle u tekućini koja oblaže zglob. Možete imati osjećaj da su vam u zglob zabijeni komadići stakla. Taj bolni upalni poremećaj, poznat kao giht, javlja se uglavnom u muškaraca starijih od 40 godina (za nastanak kristala uričnе kiseline potrebne su godine). Premda je najčešće zahvaćen nožni palac, giht može pogoditi ručni zglob, koljeno, lakat ili bilo koji drugi zglob. Giht uzrokuje bol i otok zahvaćenog zgloba.



Trebam li liječnika?

Ako prvi put u životu imate osjetljiv i otečen zglob, otiđite k liječniku. Možda imate giht ili upalu zgloba. Možda će vam liječnik tankom iglom izvući malo tekućine iz zahvaćena zgloba i pogledati je pod mikroskopom kako bi potvrdio prisutnost kristalića mokraćne kiseline. Mogu se kupiti lijekovi za liječenje gihta. Prije no što uzmete bilo koji lijek, upoznajte liječnika sa svim lijekovima i dodacima prehrani koje uzimate jer neki od njih mogu pogoršavati napadaje gihta.

dnevna doza ribljeg ulja je 6000 mg na dan, bilo u obliku kapsula ili ulja. (*Oprez!* U toj dozi mora biti riblje ulje, a ne ulje riblje jetre ili ulje bakalarove jetre. Ta bi količina ulja riblje jetre sadržavala ispravnu dozu protuupalnih tvari, ali previše vitamina A i D.)

- Upala se može ublažiti tabletama koje sadržavaju **bromelain**, enzim prisutan u ananasu. Za postizanje terapijskog učinka proizvod mora sadržavati 2000 MCU (jedinica koja označava zgrušavanje mlijeka) po gramu. Uvijek provjerite podatke na pakiranju proizvoda prije no što ga kupite. Uobičajena doza za akutni napadaj gihta jest 500 mg tri puta na dan između obroka.
- Čini se da svježi celer ili tablete koje sadržavaju **ekstrakt celerovih sjemenki** pomažu u izlučivanju mokraćne kiseline. Uobičajena je doza dvije do četiri tablete na dan.
- **Koprivini listovi**, oko čije se učinkovitosti u liječenju upale zglobova mnogo raspravljalo među travarima, također pomažu u snižavanju koncentracije mokraćne kiseline. Stručnjaci uglavnom preporučuju 300 do 600 mg hladno osušena ekstrakta na dan. Nemojte upotrebljavati koprivu dulje od tri mjeseca. (*Oprez!* Izbjegavajte koprivu u obliku tinkture. Tinktura sadržava alkohol, koji pogoršava giht.) Drugi način primjene koprive jest lokalna primjena. Namočite čistu krpu u čaj od koprive i stavite je na bolni zglob. Ako sami berete ovu biljku, nosite rukavice, hlače s dugim nogavicama i košulje dugih rukava da ih zaštitite od žarenja uzrokovana listovima koprive.

Hrana koju treba izbjegavati

Namirnice bogate bjelančevinama, kao i namirnice koje sadržavaju purine, mogu podići razinu mokraćne kiseline u tijelu. Ako imate giht, na popisu namirnica koje trebate izbjegavati nalaze se umaci od mesa; iznutrice, npr. jetra, bubrezi; školjke, npr. dagnje; inćuni, srdele i haringe; pržena hrana; rafinirani ugljikohidrati (bijelo brašno); zobeno brašno; namirnice s kvascem, npr. pivo; određene vrste povrća, npr. šparoge, grašak, grah, špinat i cvjetača.

Živite na vodi, a ne na pivu

- Pijte mnogo **vode**, najmanje osam čaša od 250 ml na dan. Tekućina će pomoći u izlučivanju viška mokraćne kiseline iz tijela. Uz to, voda će smanjiti mogućnost nastanka bubrežnih kamenaca, koji češće pogađaju oboljele od gihta.
- **Izbjegavajte alkohol**. Čini se da alkohol povećava proizvodnju, a sprječava izlučivanje mokraćne kiseline. Osobito je loše pivo, koje sadržava više purina od ostalih alkoholnih pića.

Provjerite lijekove

- Ako uzimate dijuretike, npr. za liječenje povišenog krvnog tlaka, raspitajte se kod liječnika što možete uzimati **umjesto toga**. Dijuretici odstranjuju višak tekućine iz tijela. Kao nuspojava smanjuje se količina mokraćne kiseline izlučene mokraćom. Ako se manje izluči, više ostaje u tijelu i pogoršava giht.
- Giht također može biti **pokrenut niacinom** (ili **nikotinskom kiselinom**), koji se katkad propisuje za liječenje povišenog kolesterola. Ako vam je liječnik propisao niacin, raspitajte se za drugu mogućnost.

Ne valja prebrzo mršavjeti

- Mršavljenje može pomoći obuzdati giht, ali odlazak na drastične dijete je velika pogreška. Drastično mršavljenje uzrokuje povećano otpuštanje mokraćne kiseline iz stanica. Ako ste pretili, **polagano gubite kilograme**, najviše 1 kilogram tjedno.

Jeste li znali?

Budući da su si bogati mogli priuštiti namirnice poput haringi, škampi i mesa, giht se smatrao bolešću bogatih.

Glavobolja

U stresnom svijetu prometnih gužvi, kratkih rokova i vrlo brza života nije čudno što povremeno uzmemo tabletu protiv bolova. Za jaku glavobolju uzmite dvije tablete paracetamola od 500 mg ili dvije tablete Ibuprofena od 200 mg. Aspirin je također učinkovit u suzbijanju bolova, ali nije prikladan za mlađe od 16 godina ili one koji su alergični na Aspirin (tj. acetilsalicilnu kiselinu). Međutim, lijekovi protiv bolova su samo djelomično rješenje. Postoji mnogo toga što možete učiniti da izbjegnete napadaj glavobolje.

Što se događa?

Stručnjaci su identificirali nekoliko vrsta glavobolja. Tenzijska glavobolja je uzrokovana napetošću mišića glave i vrata, a karakterizira je tupi, stalni pritisak. Migrena je posljedica konstrikcije i širenja krvnih žila glave. Bol je probadajuća, a praćena je mučninom i osjetljivošću na svjetlo ili zvuk. Konzumacija alkohola ili pušenje katkad uzrokuju napadaj »klaster« glavobolje. Javlja se periodički u klasterima, nizovima, nakon čega slijedi razdoblje remisije.

Primijenite malo pritiska – akupresura

- Snažnim, kružnim pokretima **masirajte** kožni nabor između palca i kažiprsta. Masirajte nekoliko minuta, zatim promijenite ruke i ponavljajte postupak dok glavobolja ne prođe. Stručnjaci za akupresuru zovu to područje okidačka točka LIG4 i smatraju da je povezano s dijelovima mozga iz kojih počinje glavobolja.

Zagrijte i ohladite

- Vjerovali ili ne, namakanje stopala u **vrućoj vodi** ublažit će glavobolju. Odvlačenjem krvi u stopala, vruća kupka za stopala smanjit će pritisak na krvne žile glave. Kod uistinu jake glavobolje, dodajte malo praha gorušice u vodu.
- Kod tenzijske glavobolje, stavite **topli oblog** na čelo ili na potiljak. Toplina će opustiti mišiće tog područja pa će se bolovi smanjiti.
- Možda će zvučati kontradiktorno, ali nakon primjene toplog obloga (ili umjesto njega) možete staviti **hladni oblog** na čelo. Zamotajte nekoliko kockica leda ili vrećicu zamrznutog graška u krpu ili ručnik. Hladnoća stišće krvne žile, a kad se stisnu krvne žile, više ne pritišću osjetljive živce.
- Glavobolja je katkad uzrokovana pritiskom živaca sa stražnje strane vrata, pa zato pokušajte **staviti oblog na mišiće potiljka** i možda će vam to pomoći.
- Ovdje je alternativa hladnom oblogu: **namačite ruke u hladnoj vodi** dok možete podnijeti. Dok su vam ruke utopljene u vodi, stalno stišćite i širite prste. Taj postupak djeluje na istom principu kao stavljanjanje leda na glavu – hladnoća sužava proširene krvne žile.

Pokušajte liječenje kofeinom

• Popijte šalicu **jake kave**. Kofein smanjuje širenje krvnih žila i zato može ublažiti glavobolju. Zbog svojega djelovanja kofein je sastojak nekih izrazito snažnih lijekova protiv bolova. Ako inače pijete mnogo kave, nemojte to iskušavati. Manjak kofeina može uzrokovati glavobolju, čime se stvara začarani krug.

Stisnite glavu

• **Zavežite rubac, šal** ili **kravatu** oko čela. Zategnite toliko da osjetite pritisak oko cijele glave. Smanjujući protok krvi, smanjujete bol uzrokovanu proširenim krvnim žilama. Možete pokušati namočiti rubac u **ocat**, tradicionalni lijek za glavobolju.

Ublažite bol lavandom i metvicom

• Neka eterična ulja, osobito **lavandino ulje**, mogu smanjiti tlak i ublažiti glavobolju. Nježno umasirajte malo lavandina ulja na čelo i sljepoočice. Lezite i uživajte u opuštajućem mirisu. Za maksimalno opuštanje otiđite u mirnu, zamračenu i hladnu sobu. Što dulje možete ležati i udisati opuštajući miris, to bolje.

• Uz lavandino ulje, ili umjesto njega, upotrebljavajte **ulje paprene metvice**. Sadržava mentol, koji ublažava bol. Njegov miris isprva potiče, a zatim opušta živce koji uzrokuju glavobolju.

• Ako imate inhalator, stavite 7 kapi **lavandina ulja** i 3 kapi **ulja paprene metvice** i udišite za olakšanje. Umjesto toga, stavite nekoliko kapi ulja paprene metvice na rupčić. Duboko udahnite nekoliko puta.

• Iscijedite dvije mokre **vrećice čaja od paprene metvice** i stavite ih na sklopljene kapke ili na čelo. Držite pet minuta.

Popijte nešto smirujuće

• **Đumbir** ima protuupalna svojstva i dugo se koristi kao izvrstan pripravak za ublažavanje glavobolja. Za pripravu učinkovite otopine sameljite ½ žličice đumbira, pomiješajte ga s čašom vode i popijte. Umjesto toga, prelijte šalicu vruće vode preko žličice svježe mljevena đumbira. Pustite da se ohladi i popijte. Đumbir je osobito učinkovit protiv migrena, premda se njegovo djelovanje još ne zna u cijelosti. Liječnici znaju za učinak đumbira na prostaglandine, tvari slične hormonima

Trebam li **liječnika?**

Povremena glavobolja nije zabrinjavajuća. Iznenadna, jaka bol upućuje na ozbiljnu bolest. Odmah potražite pomoć ako doživite jaku glavobolju praćenu zamagljenim vidom ili ako odjednom ne možete pomaknuti bilo koji dio tijela. Isto se odnosi na vrućicu, ukočen vrat ili ako počnete zamuckivati ili ste zbunjeni, osobito ako ste zadobili udarac u glavu. Također trebate porazgovarati s liječnikom ako glavobolju imate tri ili više puta tjedno ili ako svakodnevno uzimate tablete protiv bolova.

Jeste li **znali?**

Česta uporaba Aspirina ili ibuprofena može uzrokovati »povratnu« glavobolju, koja počinje čim se doza lijeka u tijelu počne smanjivati. Najbolje je da se prestanete oslanjati na te tablete protiv bolova.

koje pridonose upali. Đumbir sudjeluje u ublažavanju mučnine, koja često prati migrenu.

• Pokušajte piti šalicu **čaja od ružmarina**. Neki ljudi smatraju da sprječava pogoršanje glavobolje. Prelijte šalicu kipuće vode preko žličice osušene biljke, namačite 10 minuta, procijedite i popijte.

Migrena

Za migrenu je karakteristična oštra, probadajuća bol, često praćena mučninom, povraćanjem, osjetljivošću na svjetlost ili poremećajima vida. Liječnici ne znaju točno što uzrokuje migrenu, ali sumnjaju na povezanost abnormalne konstrikcije (suženja) i dilatacije (širenja) arterija koje krvlju opskrbljuju mozak. Migrena je nasljedna bolest. Postoje mnogi potencijalni okidači, npr. osjetljivost na hranu ili aditive, stres, fluktuacija hormona tijekom menstruacijskog ciklusa, oralna kontracepcijska sredstva, nedostatak kofeina, promjena vremena, jarko svjetlo i neki mirisi. Migrena je češća u žena.

Migrenu je lakše spriječiti nego liječiti. Pokušajte sljedeće.

• Izbjegavajte hranu bogatu aminokiselinom tiraminom. Takve namirnice su sušeno meso, salame, kobasice, pljesnivi sirevi, orasi i kikiriki. Zloglasni okidači migrene, čokolada i crno vino, bogati su tiraminom.

• Biljka rumenčvijet ima sposobnost smanjenja intenziteta i učestalosti migrene. Uzmite 250 mg ekstrakta (standardiziranog da sadrži najmanje 0,4 % partenolida) svako jutro. Može biti potrebno nekoliko mjeseci da biljka dosegne svoju preventivnu snagu. Svježi listovi su također učinkoviti, ali mogu uzrokovati afte u ustima. Zato ih je najbolje jesti u sendviču s kruhom.

• Ulje sjemenki lana bogato je esencijalnim masnim kiselinama, koje smanjuju tjelesnu proizvodnju prostaglandina, kemijskih tvari nalik na hormone koje sužavaju krvne žile. Uzmite 1 do 2 žlice na dan. Kupite hladno prešano ulje i čuvajte ga u hladnjaku od topline i svjetlosti. Uljem možete začiniti salatu ili ga dodati u kašu.

• Premda stručnjaci nisu sigurni kako, vitamin B riboflavin sudjeluje u sprječavanju migrene. Agencija za standardiziranje hrane preporučuje maksimalnu dozu od 40 mg na dan, premda je učinkovita doza u istraživanjima profilakse migrene mnogo viša – 400 mg. Ta doza nije uzrokovala očite nuspojave.

• Dodatci magnezija također mogu pomoći. U nekim istraživanjima ispitanici su izjavili da su im se tegobe smanjile uzimanjem 200 mg magnezija na dan. Ako uzimate magnezij, također uzmite i 500 mg kalcija. Neravnoteža tih dvaju minerala može smanjiti njihovu učinkovitost. Ta se dva dodatka ne smiju uzimati u isto vrijeme: uzmite ih s razmakom od najmanje tri sata.

• Na prvu naznaku migrene uzmite 1 – 2 g svježeg đumbira u prahu ili 1 cm svježeg korijena. Danski istraživači su ustanovili da đumbir blokiranjem prostaglandina može spriječiti napadaj migrene.

- Starinski pripravak protiv glavobolje bio je **crni čaj** s dodanih nekoliko cijelih **klinčića**. Čaj sadržava kofein, a klinčići imaju protuupalna svojstva. Ova mješavina bi uistinu mogla pomoći kod glavobolje.
- Popijte veliku čašu **vode** i vidite djeluje li. Dehidracija često uzrokuje glavobolju.

Moć prevencije

- **Jedite u određenim vremenskim razmacima.** Postoje dokazi da smanjenje šećera u krvi, posljedica preduga nejedenja, može uzrokovati glavobolju.
- Najmanje tri puta tjedno provedite 30 minuta u šetnji, vožnji bicikla, plivanju ili nekom obliku **aerobnog vježbanja.** Te vježbe izvrsno djeluju na smanjenje stresa.

Gljivične infekcije

Svaka se gljivična infekcija lako širi. Većina žena će barem jednom u životu patiti zbog svrbeža i neugode u rodnici uzrokovanih gljivičnom infekcijom. Nitko nije imun na gljivičnu infekciju bilo kojeg dijela tijela, npr. lišaj ili atletsko stopalo. U većini slučajeva gljivične infekcije se liječe protugljivičnim kremama, koje se mogu kupiti i bez recepta, ili protugljivičnim tabletama koje se uzimaju na usta (mogu se kupiti i bez recepta). Ma koji lijek primjenjivali, neki postupci mogu pomoći u liječenju i sprječavanju ponovne pojave infekcije.

Što se događa?

Svatko ima malu količinu gljivica *Candida albicans*. Nastanjuju različite dijelove našega tijela i uglavnom ne uzrokuju nikakve probleme. Katkad dođe do brza razmnožavanja. Jedan od uzročnika jest uporaba antibiotika, koji ubijaju korisne bakterije čija je zadaća obuzdavanje gljivica. Većina žena bar jednom u životu ima gljivičnu infekciju rodnice, a zaraza se može proširiti na spolnog partnera. Simptomi u žene su svrbež, crvenilo i gust bijeli sirast iscjedak. U muškaraca se infekcija očituje crvenilom i upalom glansa penisa i prepucija. Najbolje je izbjegavati snošaj dok se zaraza ne izliječi.

Nošenje s kandidijazom

- Kandidijaza, zacijelo najčešća gljivična infekcija, uzrokovana je gljivicom *Candida albicans*. Najčešće se pojavljuje u rodnici, ali može nastati i u ustima i u vlažnim kožnim naborima. Partneri spolnim odnosom mogu međusobno prenositi gljivicu. Ako imate gljivičnu infekciju rodnice, provjerite nije li vam partner zaražen. Muškarci koji nisu obrezani često mogu imati kandidijazu na spolovilu.
- Kod infekcije rodnice, tuširajte se dvaput na dan tijekom dva dana mješavinom 2 žlice bijelog octa u litri vode. Ta lagano kisela otopina stvara neprijateljsko okruženje za rast gljivica. Ali to smijete činiti samo dva dana i samo onda kad imate kandidijazu. Ako nepotrebno upotrebljavate tuš s octom, ispirete korisne bakterije koje onemogućavaju razmnožavanje gljivica.
- Infekcije se i u žena i u muškaraca lako mogu liječiti kremama, koje možete kupiti u ljekarni bez recepta, npr. *Canesten*. Primjena prirodnih jogurta također može ublažiti bol.
- Stavite u toplu vodu za kupku šalicu **morske soli**, promiješajte da se sol otopi i uživajte u kupki. Možete je ponavljati svakodnevno, dok god pomaže u ublažavanju svrbeža i boli. Kupanje u morskoj vodi također ubrzava ozdravljenje. Ispiranje usta slanom vodom može biti korisno kod oralne kandidijaze.

Iskušajte češnjak u liječenju infekcije

- Pojedite nekoliko režnjeva **češnjaka** svaki dan. Češnjak se od davnina upotrebljavao protiv raznih poremećaja, od prehlade do crijevnih infekcija. Njegova protugljivična svojstva čine ga korisnim u borbi protiv zaraze gljivicama.

• Najučinkovitiji je kad se zgnječi i pojede sirov. Ako vam se ne sviđa pomisao da jedete sirovi češnjak, zgnječite ga i dodajte u nadjev za salatu ili ga umiješajte u umak za tijesto.
• Neki preporučuju lokalnu primjenu češnjaka, npr. da se nekoliko režnjeva češnjaka zamota u gazu i tako stavi u rodnicu. Većina žena radije primjenjuje **protugljivične kreme** – i zbog toga što češnjak može peći.

Borite se bakterijama protiv gljivica

• Svaki dan pojedite čašu običnog, nezaslađenog **jogurta** sa živim bakterijama *Lactobacillus acidophilus*. Pokazalo se da to suzbija rast gljivica u rodnici i crijevima. No ako imate bakterijsku infekciju, taj jogurt može pogoršati stanje.

Ostala sredstva protiv gljivica

• Napravite **cimetov čaj** jer se smatra da ima snažna protugljivična svojstva. (U stvari, neki njemački istraživači su zaključili da bi impregnacija toaletnog papira cimetom potpuno spriječila rast gljivica.) Osam usitnjenih štapića cimeta dodajte u 4 šalice uzavrele vode i pustite da ključa 5 minuta. Maknite s vatre i ostavite da se namače 45 minuta. Neki travari preporučuju uporabu tople otopine za tuširanje. Drugi smatraju da pijenje čaja od cimeta pomaže obuzdati gljivičnu infekciju.
• Da pomognete imunosnom sustavu u borbi protiv gljivične infekcije, uzmite tri doze od 200 mg **rudbekije** (*Echinacea*) na dan ili četiri puta na dan kap tinkture u pola šalice vode. Svakodnevno uzimajte rudbekiju do dva tjedna, zatim napravite pauzu od dva tjedna.

Obuzdavanje kandidijaze

• Suprotno uobičajenu mišljenju, prehrana bogata ugljikohidratima ili **šećerom ne povisuje rizik** obolijevanja od gljivične infekcije. Također nema nikakve koristi ako izbjegavate hranu s kvascem. Kvasac koji se upotrebljava u pripremanju kruha nema nikakve veze s gljivicama koje uzrokuju infekciju.
• **Ne nosite noću donje rublje.** Gljivice se razmnožavaju u toplu, vlažnu okruženju. Prozračivanje će pomoći u izbjegavanju infekcije. **Tijekom dana**, kad god možete, ne nosite gaćice. Osim toga, nosite pamučno rublje, koje omogućuje bolju cirkulaciju zraka od sintetičkih tkanina.

Trebam li **liječnika?**

Ako ste žena i već ste liječili gljivičnu infekciju rodnice, vjerojatno ste upoznati sa simptomima infekcije i možete je samostalno liječiti. U suprotnome, uvijek se posavjetujte s liječnikom da bi se isključilo druge bolesti, npr. spolno prenosive bolesti. Također trebate potražiti liječničku pomoć ako imate neugodan ili sukrvav iscjedak iz rodnice, osjećate bol tijekom mokrenja ili snošaja ili pak imate tegobe koje se nisu ublažile nakon pet dana liječenja.

- Iz istog razloga **izbjegavajte uske hlače.**
- Nakon plivanja **nemojte ostati u mokrom kupaćem kostimu.** Brzo se istuširajte i presvucite u suhu odjeću.
- Nakon tuširanja ili plivanja vanjski dio spolnog područja osušite **sušilom za kosu** namještenim da puše hladno.
- **Nemojte upotrebljavati sapun** ili vruću vodu za čišćenje područja oko rodnice. Time se odstranjuju prirodne kožne prepreke širenju gljivica.
- **Ne upotrebljavajte tampone s mirisom,** dezodoranse za intimne dijelove tijela i sredstva za tuširanje. Kemikalije u mirisima mogu poremetiti osjetljivo okruženje u rodnici i pomoći gljivicama da ojačaju.
- Također **izbjegavajte praške s mirisom.** Prašak nadražuje kožu u nekih žena. Dodatna iritacija čini te žene podložnijima gljivičnoj infekciji.
- **Nakon snošaja** se pomokrite. Sluznica rodnice je normalno blago kisela, a sperma je alkalna, čime stvara povoljnije uvjete za rast gljivica. Mokrenje će učiniti navedeno područje manje pogodnim za razvoj infekcije.

Ružni lišaj

- Lišaj je česta gljivična infekcija kože.
- Na prvi znak infekcije potražite **protugljivične pripravke,** koji se mogu kupiti bez recepta, a sadržavaju sastojke poput mikonazola ili kotrimazola. Neka od tvorničkih imena su *Canesten AF* i *Daktarin.* Većinu ih valja upotrebljavati dva puta na dan. Ako se pridržavate uputa, lišaj bi trebao početi nestajati nakon tjedan dana. Mažite dva puta na dan tijekom najmanje osam tjedana da budete sigurni da ste u potpunosti iskorijenili infekciju.
- Zahvaćeni dio kože održavajte **suhim** i **čistim.**
- Ako dio zahvaćene kože počne vlažiti ili se pojave mjehuri, stavite hladan ili topao **mokri oblog.** Ili namočite kožu vodom s otopljenom **gorkom soli.** Nemojte prokidati mjehure i što prije otiđite k liječniku.

Orahova ljuska

- Ako se lišaj pojavi u jesen, možda ćete ga uspjeti izliječiti vanjskom ljuskom **oraha.** Stabla oraha imaju plod koji nalikuje na velike svijetlozelene šljive. Orah u ljusci okružen je debelom

Što se **događa?**

Lišaj je gljivična infekcija kože koja se podmuklo širi u preponama, na vlasištu, stopalima i licu. Često počne kao okrugla crvena promjena koja svrbi i raste prema van. Kako se širi, područje u sredini cijeli, a oko njega se nalazi crveni ljuskavi krug, koji se povećava. Ako imate lišaj vlasišta, imat ćete ljuskice u kosi, a otpast će vam i malo kose. Stanje je zarazno. Gljivice napreduju u toplu i vlažnu okruženju. Često se šire dodirivanjem zaraženih površina, npr. poda u kabini za tuširanje.

zelenom korom osebujna mirisa. Zgnječite koru u kašu i lišaj mažite tom kašom do četiri puta na dan dok se stanje ne počne poboljšavati. (*Oprez!* Kora je otrovna ako se jede, zato se pobrinite da ostane samo na vašoj koži.)

Začini kao lijek

- Liječite lišaj **javanskim žutim korijenom** (kurkumom). Glavni sastojak je kurkumin, koji je pomogao mnogima s upalnim bolestima, npr. artritisom. Nije jasno zašto je javanski žuti korijen tako dobar za kožne gljivične probleme, ali se taj začin već dugo primjenjuje u azijskoj medicini za liječenje lišaja. Umiješajte dovoljno vode u jednu ili dvije žlice praha javanskog žutog korijena da nastane pasta. Raširite je po zahvaćenu području i pokrijte komadom gaze. Maknite nakon 20 minuta do sat vremena. To možete ponavljati tri ili četiri puta na dan. Prestanite primjenjivati ako vam javanski žuti korijen nadražuje kožu.

Moć prevencije

- **Nemojte upotrebljavati tuđu obuću ili tuđe ručnike** – tako se može proširiti infekcija.
- Ako član obitelji ima lišaj, pobrinite se da **ne dijeli s drugim članovima kućanstva odjeću ili češalj.**
- Perite u **vrućoj vodi** odjeću, ručnike, prekrivače i posteljinu koji su možda bili u doticaju sa zaraženim područjem kože.
- Nakon plivanja ili kupanja potpuno osušite stopala. Kad god je moguće upotrebljavajte **sušilo za kosu**. Područje između prstiju je najuobičajenije mjesto za početak rasta gljivica.
- **Nosite sandale ili natikače** na javnom bazenu. Nemojte hodati bosi.
- Upotrebljavajte **protugljivični prašak** u cipelama ili za područje prepona radi apsorpcije prekomjerne vlage.
- Kućni ljubimci mogu na ljude prenositi gljivice. Ako **na psu ili mački primijetite područje bez dlake**, odvedite životinju što prije veterinaru radi liječenja gljivične infekcije. (Također pogledajte Atletsko stopalo, stranica 53. i Svrbež, 310 stranica.)

Trebam li liječnika?

Ako se simptomi ne poprave nakon nekoliko tjedana samoliječenja ili se lišaj nastavi širiti, porazgovarajte s liječnikom. Ako imate lišaj na preponama, liječnik će vam možda propisati protugljivični prašak. Za lišaj na vlasištu ćete možda dobiti oralni protugljivični lijek. Ako imate šećernu bolest, otiđite što prije k liječniku. Lišaj može uzrokovati pucanje kože. Ako bakterije uđu u kožu kroz te pukotine, možete dobiti ozbiljnu infekciju.

Grčenje mišića

Nešto tako jednostavno poput vrućine ili masaže može brzo riješiti problem grčeva u mišićima. Jednom kad bol prođe, važno je započeti borbu protiv grčeva. Vaše tijelo vjerojatno žudi za kalijem, magnezijem i kalcijem – trolistom minerala koji pomažu regulirati aktivnosti vaših živaca i mišića. Organizam dobiva mnogo kalija ako jedete voće i povrće, ali može vam ga uzmanjkati ako ste na visokoproteinskoj dijeti. Također trebate piti mnogo vode i redovito vježbati.

Što se događa?

Katkad dobivate grčeve tijekom vježbanja. Ali do grčenja u mišićima može doći i kad je neki dio vašeg tijela ostao u istom položaju satima, primjerice, držeći u ruci kist ili kemijsku olovku. U oba slučaja, grčeve izazivaju pretjerana upotreba mišića, dehidracija, stres ili iscrpljenost. Ako vam se listovi bolno grče kad pokušavate zaspati ili se mišić ukoči bez vidljiva razloga, uzročnik je loš kemijski signal iz živčanog sustava koji »govori« mišiću da se stegne. Često je problem povezan s neuravnoteženošću kalija i natrija.

Utoplite mišiće

- Stavite **termofor** ili zagrijanu **tkaninu** na mišić, tako da biste smanjili grčeve i povećali dotok krvi u njega. Držite termofor na mišiću 20 minuta, a zatim ga uklonite na barem 20 minuta prije no što ga ponovno stavite.
- Dugo se tuširajte ili kupajte u toploj vodi. Za još više olakšanja, u kupku dodajte **magnezijev sulfat**. Magnezijeva iz magnezij sulfata potiče opuštanje mišića.

Pritisnite bol

- Pronađite središnju točku grča. Pritisnite je palcem, donjim dijelom dlana ili lagano stisnutom šakom. Pritišćite 10 sekunda, zatim popustite stisak na 10 sekunda te ponovno pritisnite. Trebali biste osjećati nelagodu, ali ne i nepodnošljivu bol. Pošto nekoliko puta ponovite ovaj postupak, bol bi se trebala smanjiti.

Utrljajte u mišić

- Pomiješajte 1 dio **zimzelenova ulja** (može se nabaviti u ljekarnama ili u prodavaonici eteričnih ulja) sa 4 dijela **biljnog ulja** i umasirajte u grč. Zimzelen sadrži metil salicilat (koji se povezuje s aspirinom), a on smanjuje bol i potiče krvotok. Ovu mješavinu možete primjenjivati nekoliko puta na dan. (*Oprez!* Uzmite u obzir da je zimzelen vrlo otrovan kad se uzima na usta.)

Otjerajte noćne grčeve u nogama

- Prije no što idete u krevet, popijte čašu tonika, on sadrži **kinin**, popularni lijek protiv grčeva u nogama. Istraživanja su

podržala primjenu kinina protiv noćnih grčeva u nogama, ali **nemojte uzimati tablete kinina**, jer one mogu imati ozbiljne nuspojave, poput zvonjave u ušima i pomućena vida.

- Da biste spriječili noćne grčeve u listovima, **pokušajte ne spavati s izbačenim palčevima.** I nemojte se prečvrsto zamotati u plahtu – to savija palčeve prema dolje, što izaziva grčeve.
- Da biste spriječili noćne grčeve u nogama, uzimajte 250 mg **vitamina** E na dan. Istraživanja pokazuju da uzimanje vitamina E poboljšava kolanje krvi kroz krvne žile.

Pazite na minerale

- Niska razina minerala elektrolita, a oni uključuju kalij, natrij, kalcij i magnezij, može pridonijeti nastajanju grčeva. Vjerojatno vam nije potrebno još natrija (soli) u prehrani, ali možda vam nedostaje neki od preostala tri minerala. Hrana koja je dobar izvor **magnezija** uključuje integralni kruh, žitarice, orašaste proizvode i grahorice. **Kalij** možete dobiti iz većine vrsta voća i povrća, posebno banana, naranči i dinja. A mliječni proizvodi su dobar izvor **kalcija.**
- Ako promijenite način prehrane, a još uvijek imate grčeve, uzimajte 500 mg kalcija i 500 mg magnezija dva puta na dan što, kad se zbroji, iznosi 1000 mg svakog nadomjestka. Neki ljudi koji dobivaju grčeve u nogama zbog nedostatka magnezija osjete olakšanje čim počnu uzimati nadomjestke. Nemojte uzimati magnezij bez kalcija, ta dva minerala djeluju u paru.
- Ako uzimate dijuretike zbog visokog krvnog tlaka, povećana potreba za mokrenjem može vas lišiti kalija. To za posljedicu ima stanje koje se naziva hipokalemija, što može izazvati iscrpljenost, slabost u mišićima i grčeve u njima. Pitajte svog liječnika smijete li se prebaciti na lijekove protiv visokog krvnog tlaka koji nisu dijuretici.

Pijte dovoljno

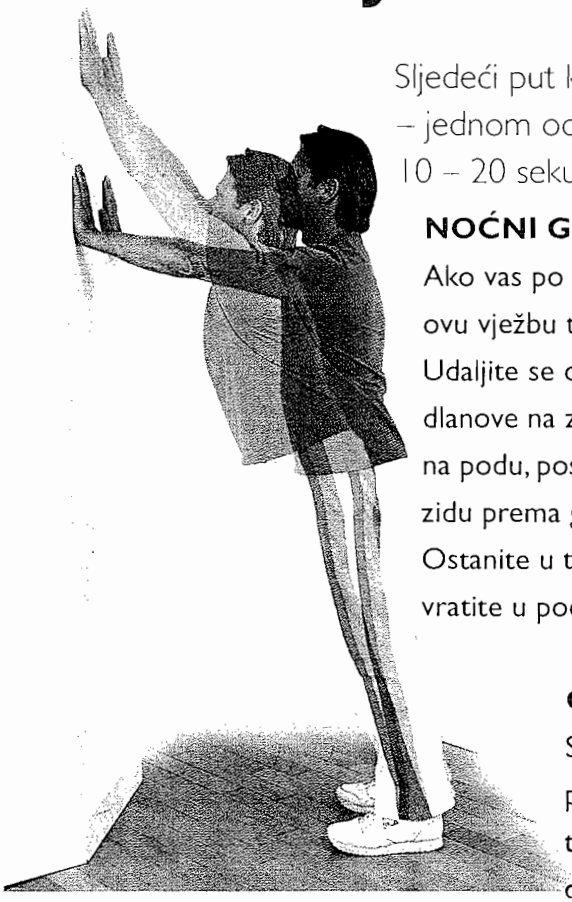
- Grčeve često izaziva dehidracija, pa ako ih često dobivate, **pijte više vode.**
- Ako dobivate grčeve tijekom tjelovježbe, pijte barem dvije šalice vode dva sata prije svakog vježbanja. Zatim prestanite i pijte 100 do 250 ml svakih 10 do 20 minuta tijekom vježbanja. Ako se mnogo znojite, razmislite o **napitcima za sportaše,** koji nadomještaju izgubljeni natrij i druge elektrolite.

Trebam li **liječnika?**

Grčevi u mišićima obično su privremeni i ne izazivaju trajna oštećenja. Ali obratite se svom liječniku ako grčevi traju duže od jednog dana ili ako vas nastavljaju mučiti nakon što ste isprobali ove kućne lijekove.

Odmah nazovite liječnika ako grčevi nastanu u donjem dijelu leđa ili u vratu, praćeni boli koja se širi u nogu ili ruku. I, dakako, ako osjetite grčeve u donjem desnom dijelu trbuha, jer bi to mogao biti znak upale slijepog crijeva.

ISTEZANJEM PROTIV GRČEVA



Sljedeći put kad vas uhvati grč, riješite ga se istezanjem – jednom od ovih vježbi. U svakom položaju ostanite 10 – 20 sekunda i ponovite tri puta.

NOĆNI GRČEVI

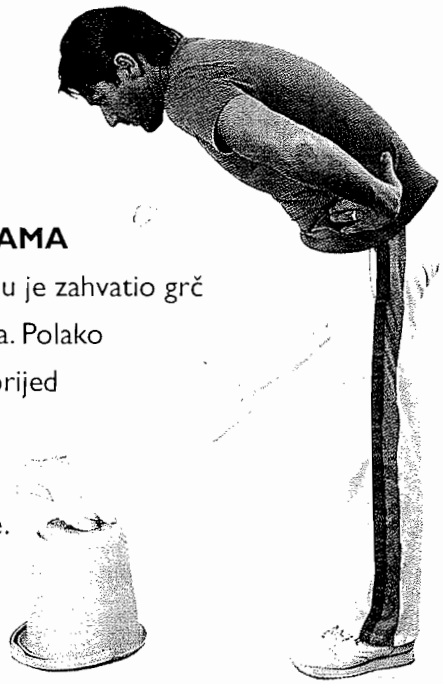
Ako vas po noći bude grčevi u listu ili stopalu, izvodite ovu vježbu tri puta na dan, posebno prije spavanja. Udaljite se od zida otprilike 75 cm. Stavite dlanove na zid, u ravnini očiju. S petama na podu, postupno pomičite ruke po zidu prema gore, najviše što možete. Ostanite u tom položaju, a zatim se vratite u početni položaj.

GRČEVI U LISTOVIMA

Stanite i raširite noge, stopala prema naprijed. Prebacite težinu na prednju nogu, dok stražnja noga ostaje ispružena.

GRČEVI NA PREDNJOJ STRANI BEDARA

Držeći se za stolac, savijte zgrčenu nogu i uhvatite stopalo. Pokušajte privući petu do stražnjice što više možete, a da vas ne boli. Držite koljeno okrenuto prema dolje.



GRČEVI U TETIVAMA

Stavite petu noge koju je zahvatio grč na stolčić bez naslona. Polako se nagnite prema naprijed iz struka, dok ne osjetite istezanje na stražnjem dijelu noge.

Gripa i prehlada

Možda je to »obična prehlada«, ali nije mačji kašalj. A gripa vas uistinu učini bolesnima. Na sreću, brzo djelovanje s vaše strane može ublažiti neke tegobe. Ljekovito bilje, pileća juha, cink – čak i sušilo za kosu – dijelovi su arsenala za liječenje. Na prvi znak šmrcanja uzmite te pripravke, koji vam mogu pročistiti glavu, potaknuti rad imunosustava i ubrzati tijek bolesti – za razliku od uobičajenih lijekova za prehladu, koji vas mogu isušiti, uspavati, buditi vas noću, ništa ne činiti da brže ozdravite – ili čak produljiti trajanje bolesti.

Reagirajte brzo

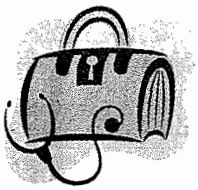
- Na prvi znak prehlade, počnite uzimati pastile **cinkovog glukonata** svakih nekoliko sati. U jednom istraživanju osobe koje su uzimale pastile cinka u kojima je bilo oko 13 mg minerala svaka dva sata, riješile su se tegoba tri do četiri dana ranije u usporedbi s osobama koje nisu uzimale pastile.
- Pijte **čaj od bazge**. Stavite 2 do 5 g osušenih cvjetova u šalicu kipuće vode. Ostavite da se namače 5 do 10 minuta i procijedite. Pijte najmanje 3 šalice čaja na dan. Cvijet bazge je dostupan samo od svibnja do srpnja. Zato je dobro napraviti vlastito **sredstvo za jačanje tijela od cvijeta bazge** – ili napraviti vino od bobica bazge (čini se da su cvjetovi i bobice jednako učinkoviti) – pa ga čuvati u smočnici i kao ugodno piće i kao pripravak za liječenje prehlade.
- **Udišite vitamin C u prahu** (dostupan u ljekarnama) na prvu pojavu šmrcanja. Usmjeravanje vitamina izravno na nosnu sluznicu može zaustaviti virus prije no što se prehlada razbukta. Upozorenje – malo peče.

Pobijedite prehladu

- Čim primijetite simptome prehlade ili gripe, počnite uzimati 200 mg **vitamina C** pet puta na dan uz jelo. Kupite proizvod s **dodatnim bioflavonoidima**, za koje je dokazano da pojačavaju učinak vitamina C za oko 35 posto. Ako dobijete proljev, smanjite dozu.
- Uzmite po jednu kapsulu **kozlinca** od 200 mg dva puta na dan dok se ne oporavite. Ova stara kineska biljka potiče imunosustav i čini se da je vrlo učinkovita u borbi protiv prehlade

Što se događa?

Ako imate tipične simptome, kao što su kongestija (začepljenost nosa), grlobolja, kihanje, kašljanje, vjerojatno imate prehladu, uzrokovanu jednim od 200 virusa koji su do vas došli kašljanjem i kihanjem drugih osoba. Ako imate sve te simptome i još vrućicu od 38,5 °C ili višu, glavobolju, bol u mišićima, jak umor, proljev, mučninu ili povraćate, vjerojatno imate gripu. Gripa uglavnom traje tjedan dana ili više, a poslije nje se osjećate umorno danima ili čak tjednima.



Trebam li liječnika?

Prehlade su neugodne, ali uglavnom prođu same od sebe. Ozdravljenju pomažu mirovanje i kućni pripravci. Isto vrijedi i za lakše oblike gripe; teži slučajevi mogu zahtijevati liječničku njegu. Ako ne znate imate li prehladu ili gripu, pustite da simptomi budu vaš vodič. Kontaktirajte liječnika ako imate temperaturu višu od 38 °C dulje od tri dana ili ako imate vrućicu višu od 39,5 °C. Također zovite liječnika ako teško dišete, počne vam svirati u prsima, osjetite jaku bol u plućima, prsima, grlu ili uhu ili iskašljavate velike količine sluzi, osobito ako je iskašljani sadržaj krvav ili ima zelenkastu boju. U djece vrućica brzo može uzrokovati dehidraciju. Zato je važno da djetetu dajete mnogo tekućine i da razgovarate s liječnikom ako ste zabrinuti.

i gripe. Da spriječite relaps bolesti, nastavite uzimati 1 kapsulu dva puta na dan tjedan dana nakon prestanka tegoba.

- **Kanadska žutika** potiče imunosustav i sadržava tvari koje se bore protiv mikroorganizama te čak mogu ubiti viruse. Čim se počnete osjećati bolesno, uzmite 125 mg ekstrakta kanadske žutike (samostalno ili u kombinaciji s 200 mg rudbekije, *Echinacea*, koja također potiče imunosni sustav) četiri puta na dan kroz pet dana.

Upotrijebite borce protiv gripe

- Na prvi znak gripe uzimajte 20 do 30 kapi tinkture od **bobica bazge** tri ili četiri puta na dan kroz tri dana. Bobice bazge su se u Europi stoljećima koristile u borbi protiv virusa. Jedno je istraživanje pokazalo da su se osobe koje su uzimale bobice znatno prije oporavile od gripe od osoba koje ih nisu uzimale. Također možete kupiti pastile od bobica bazge (uzmite šest na dan dok se simptomi ne povuku).
- Naturopati preporučuju **Oscillococcinum**, homeopatski pripravak za ublažavanje težine simptoma gripe. Prodaje se preko interneta, u nekim ljekarnama i u prodavaonicama zdrave hrane. Uzmite ga unutar 12 do 48 sati od prve pojave tegoba. Dolazi u bočicama: uzmite jednu bočicu svakih šest sati.
- Probajte **N-acetilcistein (NAC)**, oblik aminokiseline cisteina. Pomaže u razrjeđivanju sluzi i ublažuje simptome gripe. Uzmite dozu od 600 mg tri puta na dan.

Ublažite grlobolju

- Ako imate grlobolju, napunite čašu od 250 ml toplom vodom. U vodu uspite žličicu **soli** i grgljajte. Sol će ublažiti bol.
- Tradicionalna otopina za ispiranje grla je iscijeđen **limun** u čaši tople vode. Limun je idealan jer stvara kiselo okruženje koje je nepovoljno za rast bakterija i virusa.

Jedite pileću juhu da pobijedite prehladu

- Pileća juha, prirodan kućni pripravak, nudi mnogo više od utjehe kod prehlade i gripe. Suvremena su istraživanja potvrdila da pileća juha zaustavlja nagomilavanje određenih bijelih krvnih stanica – neutrofila – i nastanak upale.
- Upala uzrokuje nastanak velike količine sluzi. Juha također učinkovitije od obične vode razrjeđuje sluz. Najbolja je juha

pripremljena kod kuće – osobito ako je napravi netko koga volite (*v.* Ljekovite juhe iz cijelog svijeta, str. 184).

• Dodajte svježe narezan **češnjak** u pileću juhu. Egipatski faraoni su se koristili češnjakom u borbi protiv zaraze. Njegova ljekovita svojstva su legendarna. Aktivne tvari češnjaka su alicin i aliin, za koje su istraživanja pokazala da u potpunosti uništava mikroorganizme. Čini se da češnjak potiče oslobađanje stanica prirodnih ubojica, koje su dio imunosustava za borbu protiv nametnika.

Pijte što više tekućine – i sve ostalo

• Borba protiv prehlade i gripe može oduzeti tijelu vlagu. Pijte **vode** koliko god možete – osam ili više čaša od 250 ml na dan – da održite vlažnost sluznica, ublažite suhoću očiju i ostale simptome gripe. Tekućina također razrjeđuje sluz, čime se olakšava njezino iskašljavanje.

• Da održite vlažnost i pokretljivost sluzi, boravite u **vlažnoj, toploj, dobro prozračenoj prostoriji**. Za održavanje vlage zraka u spavaćoj sobi, stavite boce vode blizu radijatora (zimi) ili uključite ovlaživač zraka. Ili otvorite poklopac **električne posude** s vodom i pustite da voda vrije. Tako će se prostorija ispuniti parom.

Smrdljivi pripravci

• Doza čistog **češnjaka** – prirodnog antiseptika – će se boriti protiv virusa. Ako ste hrabri, držite malen režanj češnjaka u ustima i udišite njegove pare u grlo i pluća. Ako okus omekšavanjem češnjaka postane prejak, brzo sažvačite češnjak u manje komadiće i progutajte s vodom.

Bapske **priče**

Pothlađenost ne uzrokuje prehladu – barem ne u laboratorijskim uvjetima. U istraživanju objavljenu u *New England Journal of Medicine* dvije skupine ljudi su bile izložene virusima, koji uzrokuju prehladu. Jedna je skupina bila izložena virusima u hladnoj prostoriji na 5 °C; druga skupina u mirisnoj sobi na 30 °C. Rezultat? Obje skupine su oboljele u istom postotku.

Cijepite se

Razmislite o godišnjem cijepljenju protiv gripe. Zdravstvene institucije savjetuju cijepljenje, osobito osobama s kroničnom bolešću srca ili bubrega; kroničnom bolešću pluća, npr. astma, bronhitis i emfizem; osobama sa šećernom bolesti ili oslabljenim imunitetom, bez obzira na uzrok. Cijepljenje se također preporučuje starijima od 65 godina. Cijepiti se možete kod liječnika opće (obiteljske) medicine od listopada (uglavnom). Cijepite se rano jer su potrebna najmanje dva tjedna da vas cjepivo učinkovito zaštiti prije početka sezone gripe.

Postupite drukčije

Neki pripravci protiv prehlade sadržavaju antihistaminik, koji dobro djeluje u alergijskim bolestima, ali uopće ne djeluje na kongestiju uzrokovanu prehladom. U stvari antihistaminici mogu zgusnuti sluz, čime se otežava njezino izbacivanje kašljanjem. Ako vam je začepljen nos, izaberite jednostavan dekongestiv. Otrivin i efedrin su učinkoviti dekongestivi sprejeva za nos, ali nemojte ih upotrebljavati dulje od tri dana. Prekomjerna uporaba može uzrokovati suprotan učinak i pogoršati začepljenost nosa.

Također možete uzeti terapijsku dozu **češnjaka u obliku kapsula**. Uobičajena doza je 400 do 600 mg koncentrata četiri puta na dan, s hranom. Potražite tablete standardizirane da sadrže 4000 µg alicina. Ako kao posljedicu uzimanja češnjaka imate lošu probavu, vjetrove ili proljev, iskušajte obložene kapsule da smanjite te neugodne nuspojave.

Otpušite virus

Možete skratiti prehladu... **sušilom za kosu!** Koliko god to neobično zvučalo, inhaliranje ugrijanog zraka može pomoći u ubijanju virusa. Prema istraživanju provedenu u Ujedinjenom Kraljevstvu, osobe koje su udisale ugrijani zrak imale su upola manje simptoma prehlade u usporedbi s osobama koje su udisale zrak sobne temperature. Stavite sušilo za kosu na toplo (ne vruće), držite ga udaljeno od lica i udišite zrak kroz nos koliko god dugo možete – najmanje dvije ili tri minute, a idealno bi bilo 20 minuta.

Očistite kongestiju

Za udar na kongestiju kupite svježi **đumbirov korijen** ili **hrenov**, izribajte ga i pojedite malu količinu. (Ili kupite hren u staklenci i pojedite pola žlice.) Da izbjegnete bol u želucu, pojedite to nakon obroka.

Popijte šalicu **čaja od đumbira**. Napravite ga s vrećicom čaja od đumbira ili od ½ žličice naribanog korijena đumbira. Đumbir sudjeluje u sprječavanju proizvodnje tvari koje uzrokuju kongestiju i prepunjenost dušnica. U njemu ima gingerola, prirodnih sastojaka koji suzbijaju kašalj.

Začinite jelo ili juhu s malo **Tabasco umaka, ljute paprike** ili **wasabija**, ljutog začina (uglavnom se pripravlja od hrena) koji se jede uz *sushi*. Svi navedeni ljuti sastojci mogu ubrzati dekongestiju. U stvari, dodavanje bilo kojeg od njih u bilo koje jelo može olakšati disanje.

Nosite **mokre čarape** u krevetu. Vjerovali ili ne, ova strategija s čarapama je priznata kao naturopatski pripravak za snižavanje vrućice i smanjenje kongestije. Djeluje tako da privlači krv u stopala, čime se dramatično povećava cirkulacija krvi. (Krv stoji u područjima najveće kongestije.) Najprije zagrijte stopala u vrućoj vodi. Zatim namočite par tankih pamučnih čarapa u hladnoj vodi, iscijedite ih i navucite ih neposredno prije odlaska

u krevet. Preko mokrih čarapa navucite par suhih vunenih čarapa. Mokre čarape bi ujutro trebale biti tople i suhe, a vi biste se trebali osjećati puno bolje. Ovo isprobajte samo u razumno zagrijanoj sobi. Nošenje mokrih čarapa u krevetu nije pametno ako je u sobi neugodno hladno.

- Namačite stopala u **kupki s gorušicom**. Stavite 1 žlicu gorušice u prahu u litru vruće vode u velikoj posudi – idealna je ona za pranje rublja. Gorušica privlači krv u stopala, čime se smanjuje kongestija.
- Stari pripravak za kongestiju u prsima jest **oblog od gorušice**. Smrvite 3 žlice sjemenki gorušice u prah (ili uzmite ⅓ šalice gorušice u prahu), dodajte to u šalicu brašna ili u sitnih zobenih pahuljica i dodajte dovoljno vode da napravite pastu. Preko prsa namažite sloj vazelina da zaštitite kožu, pa nakon toga namažite pastu. Žestok miris otvara začepljene sinuse, a toplina poboljšava cirkulaciju krvi i smanjuje kongestiju. Nemojte držati oblog dulje od 15 minuta jer može nadražiti kožu.

Para čisti nosne putove

- Izlijte kipuću vodu u veliku zdjelu, nagnite se preko zdjele, a preko glave i zdjele prebacite ručnik da napravite **parni šator**. Udišite kroz nos i izdišite kroz usta 5 do 10 minuta. Nemojte staviti lice preblizu vodi jer se možete opeći. Zdjelu stavite na čvrst stol – nemojte to iskušavati u krevetu.
- Da poboljšate učinkovitost inhalacije parom, dodajte u vodu nekoliko kapi **ulja majčine dušice** ili **eukalipta**. Držite oči zatvorenima dok udišete paru jer kombinacija pare i eteričnih ulja može nadražiti oči.
- Stavite nekoliko kapi **eukaliptova ili ulja *Olba*** na džepni rupčić. Kad osjećate da vam je nos začepljen, stavite ga na nos i udišite.

Ugrijte ukočen vrat

- Gripa može uzrokovati tešku ukočenost vrata. Da smanjite bol, smočite ručnik, iscijedite ga, stavite ga u plastičnu vrećicu i **grijte u mikrovalnoj pećnici 60-ak sekundi**. Ili jednostavno namočite ručnik u vruću vodu i iscijedite ga. Provjerite da nije prevruć. Omotajte vrat i ramena te lezite. (Stavite ispod sebe velik ručnik da ne smočite krevet.) Da biste **zadržali toplinu**, oko mokrog ručnika omotajte suh ručnik.

Jeste li znali?

Kad ispuhujete nos, trebali bi to raditi nježno. U suprotnom bi mogli stvoriti reverzni pritisak, koji može poslati viruse ili bakterije u sinuse. Da smanjite taj rizik, ispuhujte jednu po jednu nosnicu.

Vođenje ljubavi vas čini zdravijima. Barem jednom tjedno vodite ljubav da držite prehladu i gripu dalje od sebe. Jedno istraživanje je pokazalo da muškarci i žene koji su barem toliko spolno aktivni imaju višu razinu imunoglobulina A, molekule imunosustava koja ima važnu ulogu u zaštiti sluznice od napadača.

Moć prevencije

- U vrijeme kad vladaju prehlada i gripe uzmite 200 mg **rudbekije** (*Echinacea*) do tri puta na dan. Svaka tri tjedna izmjenjujte rudbekiju s drugim biljkama koje potiču imunosustav – kao što su **kozlinac**, **kanadska žutika** i *taheebo*.
- **Često perite ruke sapunom i vodom**, naročito nakon obavljanja nužde u javnom toaletu ili ako radite s bolesnim ljudima. U veliku američkom istraživanju provedenu 1998. godine mornaričkim novacima je naređeno da peru ruke pet puta na dan. Učestalost bolesti dišnih putova smanjila se za čak 45 posto.
- Nemojte dirati lice neopranim rukama. Nosite sa sobom malu bočicu **gela za pranje ruku** ako nemate umivaonik u blizini.
- Može se činiti neuljudnim, no **izbjegavajte rukovanje** s prehlađenim osobama.
- Zimi upotrebljavajte **ovlaživač zraka** da održite odgovarajuću vlažnost u prostoriji. Grijanje isušuje zrak.
- Primjenjujte **tehnike opuštanja** kroz cijelu godinu, ali naročito u vrijeme prehlada i gripe. Istraživanja pokazuju da vas veća količina stresa čini podložnima obolijevanju.
- **Odmorite se.** Većina ljudi dobije prehladu ili gripu kad je umorna. Javite poslodavcu da ste bolesni i ostanite spavati. Istraživanja pokazuju da čak i ako ste samo djelomično neispavani, vaša otpornost na viruse je dramatično smanjena. U jednom istraživanju otkriveno je da se broj određenih imunosnih stanica, koje se bore protiv virusne infekcije, smanjio za 30 posto u osoba koje su neznatno manje spavale nego što je uobičajeno.
- **Proširite krug prijatelja.** U istraživanju provedenu na više od 200 muškaraca i žena, osobe koje su imale više socijalnog kontakta bile su rjeđe prehlađene. Istraživači su ispitanicima davali kapi u nos s rinovirusom, koji uzrokuje većinu prehlada, i zaključili da su osobe s jednim do tri socijalna kontakta četiri puta češće podlegle prehladi nego osobe koje su imale šest i više prijatelja.

Grlobolja

Lijekovi koji se mogu nabaviti bez recepta, poput ibuprofena i paracetamola, privremeno će smanjiti grlobolju. Bez obzira na to boli li vas grlo od previše vikanja na utakmici ili je grlobolja simptom prehlade ili rada u uredu u kojem je zrak suh od centralnog grijanja, najbrži način da je ublažite jest da grgljate tekućinu, pijete čaj ili pojedete malo meda. Evo nekoliko učinkovitih kombinacija.

Počnite grgljati

- Za brzo i učinkovito olakšanje ništa nije bolje od starinskog **grgljanja slane vode**. Sol djeluje kao blagi antiseptik i izvlači vodu iz sluznica u grlu, što pomaže očistiti sluz. Rastopite ½ žličice soli u čaši tople vode (neka voda bude najtoplija koju možete piti bez teškoća), progrgljajte i ispljunite. Ako pomaže, ponavljajte svaki sat.
- Ako želite pikantniju tekućinu za ispiranje usta, u čašu vode dodajte 10 - 20 kapljica **Tabasco umaka**. Tabasco se dobiva od paprike pa djeluje kao kapsaicin i ima protuvirusna svojstva. Nemojte progutati tekućinu za grgljanje jer može nadražiti želudac.
- Možete grgljati i otopinu od **sode bikarbone**. U čašu tople vode dodajte ½ žličice sode bikarbone. Ublažit će upalu.

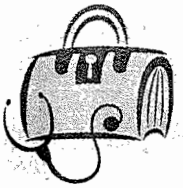
Ljekovita moć meda

- **Med** se godinama koristio kao lijek protiv grlobolje. Ima antibakterijska svojstva koja mogu ubrzati prolazak grlobolje. Djeluje i kao hipertonični osmotik, što znači da izvlači vodu iz upaljena tkiva. To smanjuje oticanje i neugodu. Stavite 2 ili 3 žlice meda u šalicu vruće vode ili biljnog čaja.
- **Vruća limunada s medom** također može ublažiti bolove. Pomiješajte sok polovice limuna s toplom vodom i dodajte 2 žličice meda. Možete dodati i žlicu ili dvije konjaka, viskija ili porta da biste dobili ukusno alkoholno piće koje djeluje i kao blagi anestetik.
- Od crnog ribiza pravi se još jedno popularno i ublažavajuće toplo piće. Najjednostavniji način da napravite otopinu za grgljanje od ribiza jest da pomiješate **koncentrat ribiza s vrućom vodom** i polako pijuckate.

Što se događa?

Upaljeno grlo peče, grebe i može izazvati bol koja otežava pričanje i gutanje. Može biti crveno i posuto bijelim ili žutim točkicama. Uobičajeni uzrok je virus ili bakterija. Grlobolja koju izazivaju virusi (poput onih koji uzrokuju prehladu ili gripu) obično se razvija postupno, uz malo ili nimalo povišenu temperaturu.

Ali bakterijske infekcije poput onih uzrokovanih streptokokom često dolaze iznenada, praćene otečenim žlijezdama i vrućicom. Grlobolju mogu izazvati i nadraženost grla zbog pušenja, suha topla zraka, kapanja tekućine kroz nos (kad se tekućina iz nosa cijedi niz grlo, posebno dok spavate) ili alergijske reakcije.



Trebam li liječnika?

Obično se sami možete pobrinuti za običnu grlobolju, a trebala bi proći i sama od sebe nakon otprilike jednog dana. Međutim, trebali biste se obratiti liječniku ako bol traje duže od jednog tjedna, ako grlobolja dolazi uz temperaturu od 38°C ili višu te ako vas boli i uho. Također se obratite liječniku ako teško gutate slinu ili otvarate usta, ako ste promukli tri tjedna ili duže te ako u iskašljanoj sluzi uočite tragove krvi.

Izliječite je čajevima

- **Macina trava** (obični tetrljan) smanjuje oticanje upaljena tkiva grla. Također razrjeđuje sluz, zbog čega vam je lakše očistiti je iz grla. Čaj ćete napraviti tako što ćete staviti 2 žličice nasjeckane biljke u šalicu kipuće vode. Pustite da odstoji 10 minuta, ocijedite i popijte.
- **Glatki brijest** (*Ulmus fulva*) sadrži sluzavu tvar koja premazuje grlo i smanjuje bol. Stavite žlicu unutrašnje kore u dvije šalice kipuće vode; pustite da odstoji, ocijedite i popijte. Pijte 3 do 5 šalica na dan.
- Poput kore glatkog brijesta, **sljezov korijen** (*Althea officinalis*) sadrži sluz koja premazuje grlo. Čaj ćete napraviti tako što ćete staviti 2 žličice sušene biljke u šalicu kipuće vode. Pustite da odstoji 10 minuta, ocijedite i popijte. Pijte 3 do 5 šalica na dan.

Dodatni pomagači

- Uzimajte 1000 mg **vitamina** C tri puta na dan. Bez obzira na to je li grlobolju izazvala prehlada, gripa ili bakterija, ovaj će vitamin poboljšati vaš imunosustav i suzbiti infekciju. Smanjite dozu ako dobijete proljev.
- Uzimajte 200 mg **rudbekije** (Echinacea) u kapsulama četiri puta na dan. Protubakterijska i protuvirusna svojstva ove biljke ubrzat će oporavak. Pazite da kupite pripravak koji je standardiziran na 3,5 posto ehinakozida.

Kao još jedan dodatak u borbi protiv infekcije, uzimajte 600 mg **češnjaka** u tabletama, četiri puta na dan. Sušeni češnjak ima snažna protubakterijska i antiseptička svojstva. Odaberite tablete koje imaju posebnu ovojnicu oko jezgre, jer one štite želudac, i uzimajte ih s hranom.

Je li u pitanju vraćanje kiseline?

Jedan od neobičnijih uzroka grlobolje jest refluks želučane kiseline. Ako vam se snažne želučane kiseline vrate u grlo dok spavate, probudit ćete se s osjećajem grlobolje. Da biste to spriječili, povisite uzglavlje kreveta stavljajući drvene letve ili nekoliko starih telefonskih imenika. Ako je krevet podignut nekoliko centimetara iznad vodoravne crte, kiselina će tijekom noći ići prema dolje – daleko od grla, prema želucu.

• Uzimajte 1 pastilu cinka svaka tri do četiri sata, dok vam ne prođe grlobolja – ali *nikada* duže od pet dana. Jedno istraživanje je pokazalo da su se osobe koje su svaka dva sata uzimale jednu pastilu s otprilike 13 mg cinka, riješile virusne grlobolje tri do četiri dana prije nego osobe koje to nisu činile. Ali previše cinka može oštetiti imunosustav, što je razlog zašto ne biste trebali uzimati pastile tijekom dužeg razdoblja. (Sigurna gornja granica koju ne biste trebali prijeći ako budete duže uzimali nadomjestke cinka jest 25 mg na dan.)

Moć prevencije

• Za vrijeme sezone prehlada i gripe, **često perite ruke** i nemojte ih dovoditi u kontakt s očima, nosom i ustima. Manja je vjerojatnost da ćete se prehladiti ili dobiti gripu.

• U spavaću sobu stavite **raspršivač hladne pare** ili uređaj za vlaženje zraka. Dodavanje vlage u zrak spriječit će isušivanje zraka i sluznice grla.

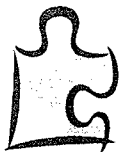
• Ako nemate uređaj za vlaženje zraka, svake noći stavite **posudu vode** na radijator. Možda neće izgledati lijepo, ali će raditi poput bilo kojeg uređaja kupljena u trgovini.

• **Ako pušite, prestanite.** Dim cigareta jako nadražuje sluznicu grla.

• Umjesto na usta, **dišite na nos.** To je prirodni način da navlažite zrak koji udišete.

• Ako vas muči grlobolja za koju vam se čini da se stalno vraća, **kupite novu četkicu za zube.** Bakterije se skupljaju na čekinjama i ako prilikom pranja ozlijedite desni, mogu ponovno ući u organizam i zaraziti vas.

• **Potkrijepite svoj imunosustav za** vrijeme sezone prehlada i gripe vitaminima, biljkama i kvalitetnom prehranom. Najbolji u obliku nadomjestaka jesu **vitamini C i E**, minerali **cink i magnezij** te biljke koje potiču rad imunosustava, poput **hidrastisa i kozlinca.** Osim toga, u pripremi jela (ili u obliku dodataka prehrani) koristite **češnjak, đumbir, gljive šitake i reiši.** Svi oni imaju svojstva koja potiču imunosustav.



Isprobano...

Prema narodnom vjerovanju, grlobolju možete izliječiti uzimanjem triju žlica meda, limunovog soka i crvenog ili bijelog octa tri puta na dan, tri dana za redom.

...& dokazano

iako nema ničeg posebnog u trojcu spomenutu u tom receptu, sastojci mogu ublažiti grlobolju i pomoći u borbi protiv infekcije.

Hemoroidi

Česta su tegoba, ali nekim ljudima je još uvijek neugodno potražiti pomoć za bolno pečenje, svrbež i krvarenje uzrokovano hemoroidima. U ljekarnama se prodaju mnogi proizvodi za olakšavanje tegoba – kreme, masti, čepići i jastučići. U pravilu, liječnici kažu da trebate izbjegavati proizvode koji sadržavaju sastojke čiji naziv završava sa »kain«. Oni sadržavaju anestetik koji pruža trenutačno olakšanje, ali ako se redovito upotrebljavaju, uzrokuju iritaciju. Postoje mnogi kućni pripravci koje možete isprobati.

Što se događa?

Hemoroidi su proširene vene u anusu (čmaru) i oko njega, koje uzrokuju bol, svrbež i katkad krvarenje. Najčešća vrsta su unutrašnji hemoroidi, koji nastaju u unutrašnjosti anusa. Možete kojiput krvariti, ali uglavnom ne bole. Vanjski hemoroidi su bolni i također mogu uzrokovati krvarenje. Obje vrste mogu se razviti do prolabiranog hemoroida, mekane kvrge koja ispada kroz anus. Dugotrajno sjedenje, trudnoća i starenje pridonose nastanku hemoroida. Ako često imate konstipaciju i napinjete se kod defekacije, uzrokujete nastanak hemoroida ili pogoršavate već postojeće.

Udobnost koju pruža toplina

- Napunite kadu **toplom vodom** i uđite. Trebali biste sjediti s podignutim koljenima, čime se omogućava maksimalna izloženost analnog područja toploj vodi. Vidjet ćete da taj postupak smanjuje bol. Vi to ne možete osjetititi, ali topla voda potiče cirkulaciju krvi u tom području, a to pak potiče konstrikciju vena.
- Prije ulaska u kupku, stavite u vodu šalicu **gorke soli**. Ona sudjeluje u konstrikciji hemoroida. Dobro promiješajte vodu da se sol otopi.
- Potražite male kade dizajnirane za **kupku za sjedenje**. Mogu se kupiti u prodavaonicama s medicinskom opremom. Ako imate bide, a niste previše široki, možete namakati stražnjicu u njemu. Punjenje posude je mnogo brže od velike kade i praktičnije. Vjerojatno ćete je češće upotrebljavati.
- Za vanjske hemoroide možete upotrijebiti tople mokre **vrećice čaja**. To možete činiti dok sjedite na toaletu. Toplina djeluje smirujuće, a dodatnu korist imate od taninske kiseline, jedne od glavnih sastavnica čaja. Smanjuje bol i oteklinu te potiče zgrušavanje krvi, čime se brže zaustavlja krvarenje.

Sjednite na led

- Napunite čvrstu plastičnu vrećicu **ledom**, omotajte vrećicu krpom – idealno ju je staviti u staru jastučnicu – i sjednite na nju. Ili upotrijebite vrećicu zamrznutog graška (također zamotanu u krpu), koji će se rasporediti prema vašim oblinama. Hladnoća sužava proširene krvne žile, čime se stvara golemo olakšanje. Na tom hladnom »sedlu« sjedite do 20 minuta. Nema ograničenja učestalosti ponavljanja postupka, ali barem uzmite 10-minutnu pauzu između dvaju tretmana s ledom.

Također pomaže **naizmjenična uporaba topline i hladnoće**, sa sjedećim kupkama između primjena leda.

Mažite, ali nemojte češati

- Namočite komad vate **hamamelisom** (seletricom) i namažite hemoroide. Bogat je taninima, koji uzrokuju konstrikciju (suženje) krvnih žila.
- Malo vazelina, koji je sastojak mnogih preparata za liječenje hemoroida, također će djelovati smirujuće.
- Tekući oblik **vitamina E i ulje pšeničnih klica** slove kao učinkoviti pripravci. Stavite malo na komad vate i namažite hemoroide nekoliko puta na dan.
- Ako možete pronaći u prodavaonicama zdrave hrane, upotrebljavajte melem od **ljubičastog gaveza** ili **nevena**. Oba potiču cijeljenje i smiruju tegobe.
- Koliko god čudno zvučalo, topli oblog od **naribanog krumpira** ima adstringentno i smirujuće djelovanje.

Prilegnite tijekom dana

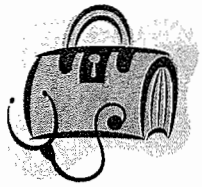
- Nekoliko puta na dan nađite udoban ležaj, ispružite se i **podignite noge**. Ono što godi vašim živcima, dobro je i za hemoroide. U ležećem položaju smanjujete pritisak na inače opterećeno područje stražnjice. Istodobno poboljšavate cirkulaciju u područjima u kojima je to potrebno. Idealno je da imate najmanje 30 minuta za obavljanje ovog »zadatka«. Ako sjedite ili stojite dugo vremena, redovito mijenjajte položaj.

Krenite sa zrnjem

- Uvedite više vlakana u prehranu. Istraživanja pokazuju da **prehrana bogata vlaknima** značajno smanjuje tegobe povezane s hemoroidima, uključujući bol i krvarenje. Namirnice bogate vlaknima su kruh sa sjemenkama, žitarice, svježe voće i povrće, smeđa riža i oraščići.
- Kad uzimate više vlakana, trebate paziti da pijete dovoljno tekućine kako biste spriječili konstipaciju. **Pijte mnogo tekućine** tako da vam je mokraća svijetle boje.

Ograničite sjedenje i podizanje tereta

- Svatko tko mnogo sjedi, treba također i povremeno stajati. Ako ste većinu vremena vezani za radni stol, svakih sat



Trebam li **liječnika?**

Hemoroidi ne zahtijevaju hitnu medicinsku pozornost. Ako vidite svijetlocrvenu krv u stolici, najprije možete iskušati kućno liječenje. Ali upalna bolest crijeva ili zarazna bolest crijeva mogu imitirati tegobe uzrokovane hemoroidima. Ako vidite jako tamnu krv ili crnu stolicu, odmah kontaktirajte liječnika jer je to često znak krvarenja u crijevima. Također odmah otiđite k liječniku ako imate znatno krvarenje iz rektuma (ravnog crijeva), trajnu inkontinenciju stolice ili ako se bol naglo pogorša.

Jeste li **znali?**

Hipokrat, poznati grčki liječnik koji je živio prije više od 2400 godina, znao je da su hemoroidi proširene vene rektuma. Ali on je preporučivao njihovo paljenje užarenim željezom.

Isprobano...

Vickijev *VapoRub* je nepoznat kućni pripravak za liječenje hemoroida.

...& dokazano

Neće škoditi da to isprobate, ali smije se upotrijebiti samo izvana, s vanjske strane čmara (anusa), jer kamfor, jedan od sastojaka, može biti toksičan. Njegovi poklonici kažu da ne peče (drugi se ne slažu). Sami ćete morati isprobati da saznate.

vremena **prošećite pet minuta**. Svaki put kad ustanete, smanjite pritisak na rektum, koji uzrokuje nastanak hemoroida.

- **Podizanje tereta** uzrok je pritiska na područje anusa. Ako treba podignuti sofu ili ormar, recite da vas bole leđa i potražite dobrovoljce.
- Ako u teretani podižete utege, nemojte izvoditi vježbe s **podizanjem tereta iz čučnja**. Svaki put kad čučnete i podignete se, stavljate izravan pritisak na rektum. Također izbjegavajte vježbe koje zahtijevaju dugo sjedenje, npr. vožnju bicikla.

Postavite određena pravila

- Osnovna stvar koja će spriječiti nastanak hemoroida jest da ne potiskujete potrebu pražnjenja crijeva. Kad **god osjetite potrebu, otiđite u zahod**. Odgađate li pražnjenje crijeva, možete uzrokovati konstipaciju. To znači da ćete se morati napinjati tijekom defekacije, a to je pozivnica za hemoroide.
- Nakon stolice, obrišite se **običnim, bijelim toaletnim papirom bez mirisa** namočenim u tekuću vodu. Papiri s mirisom i bojom su estetski privlačni, ali svaka dodatna kemijska tvar može imati nadražujuće djelovanje.
- Nakon toaletnog papira, obrišite se **rupčićima za pranje lica**, koji sadržavaju **kremu bez mirisa**.

Herpes, labijalni

Ako imate virus herpesa, morate se stalno boriti da virus ostane u mirovanju. Kad naučite prepoznati osjećaj peckanja i »mravinjanja« oko usana koji nagovješta neminovnu pojavu herpesa (»groznice«), možete ga spriječiti i ublažiti obrambenim kućnim pripravcima. Valja naučiti kako se mogu izbjeći ti neugodni i odbojni mjehurići ili bar postići da što brže i bezbolnije prođu.

Prva pomoć za labijalni herpes

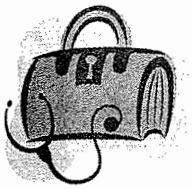
- Izravno na herpes stavite **led**. Smanjit će oteklinu i privremeno ublažiti bol. Ako tu taktiku primijenite dovoljno rano – na prvu pojavu peckanja – možda će vam izbiti manji herpes nego inače.
- Za ublažavanje boli također možete uzeti **Aspirin**, a on može imati i dodatne korisne učinke. Rezultati jednog istraživanja (objavljeni u američkom časopisu *Annals of Internal Medicine*) ukazuju na to da uzimanje 150 mg Aspirina na dan (dvije tablete od 75 mg) može smanjiti vrijeme aktivne infekcije herpesom za 50 posto.

Nadvladajte virus

- Neka su istraživanja pokazala da je aminokiselina **lizin** korisno sredstvo za liječenje herpesa. Kad herpes izbije, uzimajte 3000 mg na dan dok infekcija ne prođe. Dokazalo se da aminokiselina ometa umnažanje (replikaciju) virusa herpesa.
- Travari uobičajeno preporučuju **matičnjak** (zove se i melisa) za liječenje herpesa simpleksa tipa 1. U njegovu eteričnom ulju ima sastojaka koji inhibiraju djelovanje virusa. U istraživanju provedenu u Njemačkoj, osobe s ponavljajućim labijalnim herpesom koje su redovito primjenjivale mast od matičnjaka, rjeđe su imale herpes na usnicama ili im je herpes čak prestao izbijati. Mast od matičnjaka može se nabaviti u prodavaonicama zdrave hrane ili biljnim ljekarnama; možete je kupiti i preko interneta. Upotrijebite je prema potrebi.
- Namačite herpes komadićem vate namočenim tinkturom **mire** (mirhe) do 10 puta na dan. Mira izravno napada virus, koji uzrokuje herpes. Možete je kupiti u prodavaonicama zdrave hrane i biljnim ljekarnama.

Što se događa?

Herpes na usnicama je uglavnom uzrokovan virusom herpes simpleksa tipa 1. Bolni mjehurići ispunjeni tekućinom mogu se pojaviti na usnicama, u ustima i grlu. Ako jednom dobijete herpes, vjerojatno ćete ga dobiti ponovno. Osjećaj peckanja oko usta nagovještava skoro izbijanje herpesa, uglavnom za dan ili dva. Mjehuri narastu, puknu, vlaže, stvori se krasta i za oko 7 do 10 dana promjene nestanu. Bolni mjehuri na jeziku i s unutrašnje strane usnica i obraza mogu pratiti prvo izbijanje herpesa. Česti uzročnici ponovnih izbijanja su sunce, stres, menstruacija i umor.



Trebam li liječnika?

Trebate ako prvi put u životu imate herpes, ako traje dulje od dva tjedna ili ako ga dobijete češće od četiri puta godišnje. Možda ćete trebati oblik aciklovira na recept (*Zovirax*) za oralnu uporabu. Liječnik će također provjeriti imate li vrućicu, povećane limfne čvorove ili simptome slične gripi, ili su mjehuri toliko bolni da vam je teško jesti i prati zube. Naposljetku, ako osjetite bol u oku ili postanete osjetljivi na svjetlo, možda se virus proširio u oko. Brzo otiđite k liječniku: vid vam je u opasnosti.

• Pomiješajte jednake količine **ulja čajevca** i **maslinovog ulja** te stavite na herpes dva ili tri puta na dan. Ulje čajevca je snažan prirodni antiseptik. Istraživanje provedeno u 1920-im godinama pokazalo je da ima do 13 puta više antiseptičke snage od karbolične kiseline, koja je tada bila uobičajeni germicid.

• Jedite **jogurt** koji sadržava žive bakterije *acidophilus*. Istraživanja su pokazala da bakterije *acidophilus* u nekim vrstama jogurta mogu spriječiti rast virusa.

• Kupite **aciklovir** (*Zovirax*), protuvirusnu kremu bez recepta, i držite je u ormariću s lijekovima. Trebate je početi upotrebljavati **čim osjetite blago peckanje** nadolazećeg herpesa. Primijenite kremu pet puta na dan kroz pet dana. U najboljem slučaju, lijek može zaustaviti izbijanje herpesa na njegovu početku. U svakom slučaju, skratit će trajanje mjehura i ublažiti bol.

Ojačajte obranu

• Tijekom izbijanja herpesa uzmite jednu kapsulu **rudbekije** (*Echinacea*) od 300 mg četiri puta na dan. Istraživanja su pokazala da ta biljka može pojačati sposobnost imunosustava u borbi protiv virusa.

• Uzmite 1000 mg **kvercetina**, flavonoida (biljni pigment) koji potiče imunosustav, svaki dan, razdijeljen na manje doze. Istraživanje objavljeno u američkom *Journalu of Medical Virology* pokazalo je da taj dodatak prehrani može ubrzati cijeljenje mjehura herpesa.

Ne kidajte

• Kad nastane krasta, premažite je **vazelinom** da spriječite pucanje i krvarenje. Pazite da pritom ne prenesete virus na posudicu s vazelinom. Vazelin stavljajte pomoću komadića vate, a ne prstima. Svaki put upotrijebite čistu vatu.

Jeste li znali?

Gotovo svatko od nas nosi virus u tijelu čak i kad nema nikakvih tegoba. Procjenjuje se da 80 posto odraslih Engleza nosi virus herpes simpleksa tipa 1, koji najčešće uzrokuje herpes na usnicama.

Moć prevencije

• Ako godišnje imate više od tri puta herpes na usnicama, možda će vam pomoći svakodnevno uzimanje dodataka **lizina** kao preventiva. Preporučena doza je 500 mg na dan.

• **Izbjegavajte** hranu bogatu **argininom**, esencijalnom aminokiselinom koja je potrebna za rast virusa herpesa. Ako želite poduzeti maksimalne mjere da izbjegnete pojavu herpesa,

izbjegavajte **čokoladu**, *colu*, pivo, grašak, orašasto voće (lješnjake, bademe, kikiriki i indijske oraščiće), **želatinu** i cjelovite **žitarice**.

- Uzmite 15 mg **cinka** svaki dan. Istraživanja u epruveti su pokazala da ovaj nutrijent zaustavlja umnažanje virusa. Cink također potiče imunosustav i obogaćuje površinsko tkivo usnica i usta, čime se otežava prianjanje virusa.
- Pokušajte **izbjegavati sve što možda uzrokuje izbijanje herpesa.** Javlja li vam se herpes nakon sunčanja ili kad ste pod stresom? Kad naučite prepoznavati potencijalne okidače, možete početi izbjegavati situacije koje možda uzrokuju izbijanje.
- Upotrebljavajte **balzam za usnice** sa zaštitnim faktorom od sunca, najmanje 15. U istraživanju provedenu na osobama s ponavljajućim herpesom na usnicama, oni koji nisu štitili usnice, bili su podložniji razvoju mjehura nakon produljena izlaganja suncu.
- Kao i smijanje i zijevanje, herpes na usnicama je zarazan. **Nemojte se ljubiti s partnerom ako ijedno** od vas ima herpes. Izravan dodir sa slinom zaražene osobe je uglavnom potreban za prijenos virusa, ali ako bilo tko u vašem domu ima herpes, **nemojte miješati plahte**, ručnike, četkice za zube ili čaše.
- Kad imate herpes, **ne dirajte oči.** Prijenos virusa u oči može uzrokovati ozbiljnu infekciju koja može oštetiti vid.

Isprobano...

Kad ništa drugo nije bilo dostupno, ljudi su koristili ocat u obrani od labijalnog herpesa.

...& dokazano

Ocat je kiselina, a virusi ne rastu dobro u kiselom okružju. Namoćite komadić vate u bilo koju vrstu octa i stavite na zahvaćen dio kože. Ponovite nekoliko puta na dan. Koristite od prvog znaka peckanja. Nakon uporabe uvijek bacite vatu.

Onemogućite labijalni herpes

Virus koji uzrokuje herpes nalazi se u slini. Zato dodatna higijena usne šupljine može biti ključna u izbjegavanju reinfekcije nakon izbijanja herpesa.

- Držite četkicu za zube na suhu mjestu, po mogućnosti na otvorenoj polici gdje je izložena cirkulirajućem zraku i sunčevu svjetlu. Ako to znači da je trebate držati izvan kupaonice, tako neka bude. Vlažna četkica za zube u vlažnoj kupaonici pozivnica je za razmnožavanje virusa.
- Kupite malu tubu paste za zube i upotrebljavajte je dok imate herpes, a poslije je bacite.
- Promijenite četkicu za zube nakon izbijanja herpesa.

Herpes, pojasni

Na prvi znak pojasnog (ili pojasastog) herpesa, otiđite liječniku, koji će vam propisati protuvirusni lijek. S liječenjem treba započeti što prije. Istovremeno, trebat ćete zaustaviti bol i peckanje. Uzimajte paracetamol ili ibuprofen uz lijekove opisane u ovom poglavlju. Ipak, ako ne budete više mogli podnositi bol, nemojte glumiti hrabrost: otiđite liječniku, koji će vam propisati snažnije analgetike.

Što se događa?

Pojasni herpes nastaje nakon što se u živčanim stanicama ponovno aktivira virus herpes zoster, koji izaziva vodene kozice, i izbije na površinu. Otprilike 20 posto ljudi koji su preboljeli vodene kozice, kasnije će dobiti pojasni herpes, obično nakon što napune 50 godina. Infekcija izaziva bolan, peckavi osip s mjehurićima. Osip često izbija na trupu, licu i vratu, a izgleda poput skupina ili dugih nizova točkica. Svrbež, peckanje i bol mogu biti blagi ili jaki. U roku od otprilike tjedan dana nastaju mjehurići ispunjeni tekućinom, osuše se i nastanu kraste. Sve što smanjuje otpornost organizma na infekciju, poput bolesti ili stresa, može probuditi virus. U prosjeku, osip i bol traju dva do četiri tjedna, ali bol (koja se naziva postherpetičnom neuralgijom) katkad ostane još mjesecima.

Pobijedite mjehuriće i ublažite svrbež

- Ako imate biljku **aloj** u kući, otrgnite jedan list i razmažite sok po koži. Ova mliječna tekućina ublažit će mjehuriće. Ili nabavite aloj u gelu koji se može kupiti bez recepta u ljekarnama (ako možete, kupite 100-postotni aloj)
- Pasta dobivena od **praška za pecivo** i vode osušit će mjehuriće i ublažiti svrbež. Suhom prašku za pecivo dodajte dovoljno vode da napravite pastu, a zatim je obilno nanesite na zahvaćeno područje.
- Još jedan pripravak koji može osušiti mjehuriće i ublažiti upalu jest pasta napravljena od **magnezijevih soli** i vode. Nanesite izravno na zahvaćeno područje. Ponavljajte onoliko često koliko želite.
- Skuhajte čaj od **matičnjaka**. Istraživanja su pokazala da je ova biljka iz porodice metvice dobra u borbi protiv herpesnih virusa. Čaj ćete napraviti tako što ćete 2 žličice sušene biljke staviti u šalicu kipuće vode i kratko prokuhati. Ostavite da se ohladi, a zatim tekućinom namočite vatu i nanesite je izravno na zahvaćeno područje. Neki travari preporučuju da pojačate dobivenu tekućinu ružinim uljem, paprenom ili klasastom metvicom.
- U kuhinjskom ormariću potražite sastojke za još jedno rješenje protiv pojasnog herpesa: **ocat i med**. Pomiješajte ih dok ne dobijete pastu, a zatim dobivenu smjesu nanesite na rane.

Ubijte bol

- Umočite krpu ili ručnik u **hladnu vodu**, ocijedite i stavite na zahvaćeno područje. Umjesto vode možete upotrijebiti i **hladno mlijeko**. Neke osobe smatraju da mlijeko posebno dobro ublažava bol.

• Ako vas još uvijek boli i nakon što su mjehurići zacijeljeli, napunite vrećicu ledom i njome nježno prelazite preko kože. Stručnjaci ne znaju zašto hladnoća pomaže, ali pomaže.

• Neke osobe su otkrile da im jedenje ljute, pikantne hrane smanjuje bol. Vjeruje se da kapsaicin, ljuta tvar iz paprika, posebno dobro zaustavlja prijenos boli kroz živčane stanice.

Zaustavite izbijanje pojasnog herpesa

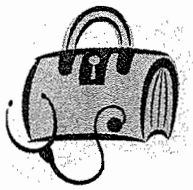
• Uzimajte 1000 mg lizina, u obliku dodatka prehrani, tri puta na dan tijekom akutne faze izbijanja pojasnog herpesa. Ova aminokiselina sprječava razmnožavanje virusa i može ubrzati liječenje.

• Uzimajte dva puta po 200 mg ekstrakta **rudbekije** i 125 mg ekstrakta **hidrastisa** tri puta na dan da biste pojačali imunosni sustav i pomogli organizmu da se bori protiv infekcije.

• **Uzimajte mačju šapu**, biljku koju su godinama upotrebljavali južnoamerički Indijanci u liječenju različitih tegoba, a koja se danas smatra dobrim sredstvom za izlječenje virusnih bolesti, pa tako i pojasnog herpesa. Potražite proizvod standardiziran tako da sadrži 3 posto alkaloida i 15 posto polifenola i na kojem piše *Uncaria tomentosa* ili *U. guianensis* (na mnogo drugih proizvoda piše da su »mačja šapa«, ali to nisu). Uzimajte 250 mg dva puta na dan.

Moć prevencije

Ne možete se zaraziti pojasnim herpesom ako ga ima netko drugi niti ga možete prenijeti na nekog. Ali osoba koja ima pojasni herpes, može na drugu osobu koja nije preboljela vodene kozice, prenijeti tu bolest. Pa da biste zaštitili druge, često perite ruke i recite svima s kojima ste u bliskom kontaktu da imate pojasni herpes.



Trebam li **liječnika?**

Da, i to brzo. Trebali biste otići liječniku u roku 72 sata nakon što ste primijetili prve simptome. Ako se odmah počnete liječiti protuvirusnim lijekovima, mogu se smanjiti težina i trajanje napadaja, a možda i zaustaviti postherpetična neuralgija – bolna posljedica pojasnog herpesa. Obratite se liječniku i ako ne možete izdržati bol uslijed napadaja pojasnog herpesa ili ako je on nestao, ali bol nije. Ako vam pojasni herpes izbije na nosu, čelu ili bilo gdje blizu očiju, odmah nazovite svog liječnika i počnite s liječenjem jer postoji opasnost od oštećenja očiju.

Bol nakon što tragovi odu

Mnoge osobe kojima izbije pojasni herpes, osjećaju trajnu bol u zahvaćenom području mjesecima, pa čak i godinama nakon napadaja. To se naziva postherpetičnom neuralgijom (PHN). Ako imate PHN, svakako se obratite liječniku, koji će vam propisati lijek za oralnu primjenu, poput gabapentina (Neurontin) ili amantadina (Symmetrel/Lysovir) ili Axsaina, kreme koja sadrži kapsaicin. Možda vam ponudi injekciju lokalnih anestetika koji će zaustaviti bol.

Hrkanje

Ako ste vi osoba koja hrče u vašoj obitelji, onda sigurno mnogo bolje spavate od osobe koja leži pored vas. Radi mira u kući pokažite svom partneru ili partnerici savjete u okviru za »samoobranu« (stranica 144). Zatim iskušajte sljedeće preventivne mjere. Možda će biti dovoljno samo promijeniti položaj u kojem spavate, ali za mnoge je ljude rješenje toga problema u tome da smršave.

Kad hrčete, dijelovi usta i grla, jezik, gornji dio grla, meko nepce i resica, vibriraju o krajnike i adenoide. Može postojati mnogo razloga za to. Prekomjerno teške osobe sklonije su hrkanju, a stručnjaci vjeruju da je tome razlog to što posebno masno tkivo pritišće zračne prolaze. Konzumiranje alkohola prije spavanja još je jedan faktor: ono izaziva opuštanje mišića grla i vješanje tkiva. I svaki put kad vam je začepljen nos zbog prehlade ili alergije, vjerojatnost da ćete hrkati je veća, zbog toga što upaljeno tkivo i višak sluzi ometaju protok zraka.

Smjestite se u dobar položaj

- Kupite nekoliko dodatnih jastuka i **podbočite se** u krevetu, umjesto da ležite ravno na leđima. Tako vam tkivo iz grla neće upadati u zračne prolaze.
- **Podignite uzglavlje kreveta.** Jednostavan način da to napravite jest da stavite nekoliko ravnih dasaka pod noge kreveta s gornje strane. Nekoliko starih telefonskih imenika postavljenih pod noge kreveta također bi trebalo dovoljno podići krevet da od toga imate koristi.
- **Spavajte na boku.** Naravno, to nije jamstvo da ćete u tom položaju i ostati, ali barem počnite tako da legnete na bok i rukom obgrlite jastuk. Postoji dobar razlog zašto ne biste trebali spavati na leđima: u tom položaju su vam jezik i meko nepce naslonjeni na stražnji dio grla, što zatvara dišni prolaz.
- Ako grljenje jastuka ne pomaže, možete se uhvatiti u koštac s problemom upotrijebivši **tenisku lopticu**. Ušijte džepić na stražnju stranu pidžame i u njega stavite tenisku lopticu. Ako se počnete okretati na leđa dok spavate, loptica će vas žuljati pa ćete se vratiti na bok.

Odčepite nos

- Ako hrčete zbog začepljena nosa, prije spavanja stavite **kapljice za nos** ili **antihistaminike**. Njih koristite samo kao privremenu mjeru, ako sumnjate da hrčete zbog prehlade ili alergije. Dugotrajna upotreba tih preparata može biti štetna.
- Držite nos otvorenim koristeći **trake za nos** koje možete kupiti u većini ljekarna. Možda ćete izgledati čudno, ali tko vas vidi? Pridržavajući se uputa na omotu, zalijepite jednu traku s vanjske strane nosa prije no što utonete u san. Trake djeluju tako što podižu i otvaraju nosnice te tako povećavaju dotok zraka.

• Da biste smanjili količinu sluzi u nosu i grlu, grgljajte **sredstvo za ispiranje usta od metvice**. Ova je metoda posebno učinkovita ako je hrkanje privremeno stanje uzrokovano prehladom ili alergijom. Da biste sami smiješali biljno sredstvo za grgljanje, u čašu hladne vode dodajte 1 kapljicu ulja paprene metvice. (Ali *samo* grgljajte – nemojte gutati!)

Bradu gore

• Možda zvuči pomalo pretjerano, ali neke osobe za sprječavanje hrkanja koriste **ovratnik** – poput onoga koji nose osobe koje su doživjele trzajnu ozljedu. On djeluje tako da drži bradu istegnutom, tako da se grlo ne savije i dišni putovi ostaju otvoreni. Ipak, ne morate kupiti čvrst, plastični ovratnik. Dovoljan će biti mekan spužvasti ovratnik koji možete nabaviti u svim ljekarnama ili trgovinama medicinskom opremom. On je jednako djelotvoran, a manje vas ograničava (možda ćete ga morati posebno naručiti).

Izađite na kraj s alergijama

• Da biste ublažili začepljenost nosa, smanjite broj alergena (prašina, plijesni itd.) u spavaćoj sobi tako što ćete **usisavati podove i zastore**. Često mijenjajte plahte i jastučnice. (Vidi *Alergije*, stranica 35.)

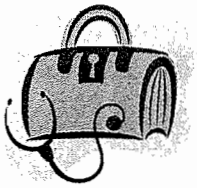
• Ako vam je hrkanje sezonski problem i znate da ste alergični na pelud – isprobajte **čaj od koprive**. Travari ga preporučuju za ublažavanje upale koju izaziva alergija na pelud. Čaj ćete napraviti tako što ćete šalicom kipuće vode preliti 1 žličicu sušenih listova (koje možete nabaviti u prodavaonici zdrave hrane). Pokrijte čaj i pustite ga da odstoji 5 minuta. Ocijedite i popijte. Pijte do 3 šalice na dan, 1 šalicu prije spavanja.

Pazite što jedete, pijete i udišete

• **Nemojte jesti teške obroke ili piti alkoholna pića** tri sata prije odlaska na spavanje. Oboje mogu uzrokovati veće opuštanje mišića nego što je uobičajeno.

• **Mršavljenje** može smanjiti hrkanje smanjujući stezanje gornjih dišnih putova.

• **Prestanite pušiti**. Duhanski dim nadražuje sluznicu, što izaziva oticanje grla i sužavanje dišnih putova. Osim toga, pušači više pate i od začepljenosti nosa.



Trebam li liječnika?

Glasno, pretjerano hrkanje može izazvati apneju, potencijalno opasno stanje koje zahtijeva liječenje. Obratite se liječniku ako glasno hrčete i nakratko prestajete disati dok spavate. Također biste se trebali obratiti liječniku ako se katkad budite boreći se za zrak, ako se budite s glavoboljom ili ako vam se spava tijekom dana. Zastoj disanja u snu može smanjiti razinu kisika u krvi, što u konačnici vodi do povišenog krvnog tlaka i povećana srca. Uz promjene u načinu života (mršavljenje ili promjenu položaja spavanja), neki liječnici katkad predlažu da po noći koristite uređaj za stalni pozitivni zračni pritisak (CPAC). Još jedna mogućnost jest operacija.

Kratak tečaj samoobrane od hrkanja

Ako živite s nekim tko hrče, noćna se buka vjerojatno teško odražava na vaš odnos. Ali zapamtite: i drugi parovi su se morali nositi s tim pa su preživjeli. Stoga, prije no što odustanete i pobjegnete u krevet za jednu osobu u neku drugu prostoriju, razmislite o par praktičnih ideja koje vam mogu pomoći riješiti problem.

- Kupite si par čepića za uši. Jeftini su i sasvim udobni, jednom kad se na njih naviknete.
- Uređaj koji proizvodi bijele šumove može učiniti noći s hrkačem podnošljivijima. Te elektroničke naprave proizvode stalni zvuk koji prigušuje druge zvukove.
- Otiđite spavati prije vašeg partnera koji hrče. Tako ćete barem imati početnu prednost i malo se naspavati prije no što vas omete hrkanje. Neke dobro uvježbane osobe uspijevaju mirno spavati i uz gromoglasno hrkanje nemilosrdna hrkača.

- Ako redovito uzimate bilo kakve **lijekove**, porazgovarajte s liječnikom o drugim mogućnostima. Neki lijekovi, uključujući tablete za spavanje i sedative, mogu pogoršati hrkanje.
- Suhi zrak može pridonijeti hrkanju. Postoji mnogo načina da se borite sa suhim zrakom. **Uređaj za vlaženje zraka u sobi** ili **raspršivač pare** održat će vaše zračne prolaze vlažnima, samo ih redovito čistite, pridržavajući se uputa proizvođača. Još jedan način jest da **udišete paru**. Prije spavanja napunite posudu vrućom vodom, prebacite ručnik preko glave, nagnite se nad posudu tako da vam je nos otprilike 30 cm udaljen od vode i duboko udahnite na nos nekoliko puta.

Impotencija

Većina muškaraca zna da brojni mentalni i fizički čimbenici utječu na postizanje erekcije. Jednom kad ste posjetili liječnika i isključili teže zdravstvene probleme, pokušajte riješiti problem erektilne disfunkcije na drugi način. Redovito vježbajte i istodobno pokušajte pronaći mentalnog uzročnika problema, uključujući dosadu ili napetost u spavaonici. Postoje neke poznate biljke i dodaci, koji vam mogu pomoći da se lakše uzbudite.

Ustanovite svoj problem

• Zdravi muškarci tijekom spavanja normalno imaju nekoliko erekcija. Liječnici imaju uređaje za to testiranje, ali postoji jednostavan test koji sami možete provesti. Prije odlaska na počinak, uzmite **jednoslojni papirnati rupčić**, odrežite komad i relativno čvrsto omotajte oko penisa. Zamotajte kraj. Ako je ujutro rupčič poderan, postoji vjerojatnost da ste imali noćnu erekciju. To je dobra vijest. To znači da u pozadini vjerojatno nije fizički problem koji trebate rješavati, već psihološke poteškoće koje trebate riješiti.

Poduprite vatru biljkama

• Uzmite **ginko**. Može poboljšati cirkulaciju u krvnim žilama cijeloga tijela, uključujući i penis. U jednom istraživanju biljka je pomogla muškarcima da postignu erekciju, čak i nakon neuspješnih propisanih injekcija. Upotrebljavajte dodatke prehrani koji sadržavaju ekstrakt ginka bilobe, ili GBE, koncentrirani oblik biljke. Uzmite do 240 mg GBE na dan podijeljeno u dvije do tri doze. Trebali biste primijetiti razliku za četiri do šest tjedana.

• Isprobajte **panax ginseng**. Katkad se zove azijski, kineski ili korejski ginseng. Dugo se koristi za poticanje muškosti jer poboljšava protok krvi kroz penis, smanjuje umor i poboljšava energiju. Uzmite 100 – 250 mg dva puta na dan. Počnite nižom dozom i postupno je povećavajte. (*Oprez!* Nemojte ga upotrebljavati ako imate hipertenziju, osim uz nadzor liječnika, aritmiju, nepravilan rad srca, ili ako uzimate antidepresive koji su MAO inhibitori, npr. *Nardil.*)

Što se događa?

Erekcija je krajnji rezultat složenog lanca zbivanja. Mozak šalje signal u spolne organe, prošire se krvne žile i penis se poveća. Istodobno, vene koje odvode krv iz penisa se blokiraju. Kad muškarac ne može postići ili zadržati erekciju, problem se naziva impotencija ili erektilna disfunkcija (ED). Česti uzroci su sužene arterije, šećerna bolest i bolesti živaca. Depresija, anksioznost i alkoholizam također mogu biti uzročnici. U oko 30 posto slučajeva uzrok erektilne disfunkcije je psihološke naravi. Neki lijekovi su također odgovorni, osobito antihipertenzivi i antidepresivi.

Trebam li liječnika?

Ako vaša nesposobnost postizanja erekcije traje dulje od dva mjeseca ili se često ponavlja, popričajte s liječnikom. Možda ste dobar kandidat za *Viagru* (ili sličan lijek), a liječnik će vam navesti koristi i moguće nuspojave lijeka. Također, pregledom lijekova koje uzimate liječnik će identificirati one koji pridonose erektilnoj disfunkciji. Tjelesni pregled može uputiti na to da je problem postizanja erekcije znak druge bolesti, npr. šećerne bolesti ili poremećaja cirkulacije.

Nadopunite svoj trud

- Kupite dodatke **cinka** i na dan uzmite 15 do 30 mg. Taj mineral ima povoljno djelovanje na proizvodnju raznih hormona, uključujući i muški spolni hormon testosteron. Cink uzmite jedan sat prije ili dva sata poslije obroka.
- Uzmite **vitamin C**. Pomaže održavanju fleksibilnosti krvnih žila, omogućujući im da se prošire kad je potreban veći protok krvi. Uzmite 500 mg dva puta na dan. Smanjite dozu ako dobijete proljev.
- Omega-3 masne kiseline iz **ribljeg ulja** ili **lanenih sjemenki** također poboljšavaju protok krvi. Dugoročno mogu smanjiti koncentraciju kolesterola i spriječiti sužavanje krvnih žila. Uzmite 2 žličice ribljeg ulja i 1 žlicu lanenog ulja na dan.
- Uzmite dodatke prehrani koji sadržavaju 1000 mg **ulja dvogodišnje pupoljke** tri puta na dan. Ulje je bogato esencijalnim masnim kiselinama, koje održavaju zdravlje krvnih žila. Uzmite s obrokom radi bolje apsorpcije.
- Aminokiselina **arginin** može poboljšati protok krvi u penisu povećanom proizvodnjom dušikovog oksida u stijenkama krvnih žila. Tako se održava fleksibilnost arterija. Najbolji oblik je L-arginin. Uzmite dvije kapsule od 750 mg dva puta na dan između obroka.

Pazite na tjelesnu masu

- Vježbanje pomaže da se skine višak kilograma, poboljšava protok krvi kroz cijelo tijelo (uključujući i krvne žile koje omogućuju normalan rad penisa), potiče stvaranje energije i smanjuje stres. Nekoliko puta tjedno aerobno vježbajte po 30 minuta. Aerobne aktivnosti su hodanje, trčanje, plivanje, igranje tenisa i dr.

Maknite se iz sedla

- **Ako ste biciklist, budite oprezni.** Previše vožnje bicikla ili loše sjedalo može oštetiti nježne živce i krvne žile u području na kojem sjedite. Kupite sjedalo koje ima žlijeb po sredini. Koljena bi trebala biti lagano savijena kad vam je stopalo na najnižem položaju pedale, tako se više težine stavlja na noge, a ne između njih. Ustanite svakih 10 minuta da omogućite cirkulaciju krvi u spolnu regiju. Kad prelazite preko izbočenja, ustanite i stanite na pedale da smanjite trešnju u međunožju.

Prestanite pušiti

- Ako upotrebljavate duhan u bilo kojem obliku, **prestanite odmah**. Nikotin uzrokuje stezanje krvnih žila, čime se pogoršava cirkulacija. To znači manje krvi za penis.
- Pušenje marihuane loše utječe na izvedbu, kao i druge **rekreacijske droge**, npr. kokain i amfetamini.

Postupite **drukčije**

Alkohol vam može pomoći da se opustite i da se zapali plamen želje, ali će smanjiti vašu izvedbu. Ograničite konzumaciju alkohola na dva ili manje pića na dan.

Promijenite ponašanje u spavaćoj sobi

- Ako su problemi erekcije posljedica stresa i emocija, a ne fizičke naravi, mnogo je načina kojima se možete vratiti u igru. Npr. uživajte u intimnosti spavaće sobe **bez spolnog odnosa**. Tako se smanjuje pritisak i anksioznost. Lezite u krevet i mazite se, masirajte jedno drugo ili činite druge zabavne stvari, koje ne zahtijevaju erekciju.
- Održite **raznolikost u aktivnostima**. Dosada rutine može spriječiti erekciju. Iskušajte nove poze ili vodite ljubav na mjestima izvan spavaće sobe.
- **Vodite ljubav ujutro**. Možda ćete imati više snage jer je koncentracija testosterona najviša upravo ujutro. Uz to ne biste trebali biti umorni i iscrpljeni kao na kraju duga radnog dana.

Razgovarajte s partnerom

- Ako zadržite problem za sebe, možda ćete još više pogoršati stvar. Zato **razgovarajte s partnerom**. Zajedno ćete lakše shvatiti uzrok problema. Možda ste se posvađali ili vas muče financijski problemi. Razgovorom ćete saznati partnerovo mišljenje, a zajedno ćete vjerojatnije brže pronaći rješenje problema.
- Ne mislite na to. Zaboravite. Previše razmišljanja će samo pogoršati situaciju. **Usredotočite se na druge dijelove života**, npr. na djecu ili hobije.

Provjerite lijekove koje uzimate

- Neki lijekovi za snižavanje tlaka mogu pridonijeti erektilnoj disfunkciji, osobito **kalcijevi blokatori kanala** poput **nifedipina** (*Cordipin*) i **blokatori beta receptora** poput **metoprolola** (*Bloxan*). Ako uzimate te lijekove, upitajte liječnika mogu li se zamijeniti drugim lijekovima, koji nemaju slične nuspojave.
- Lijek **digitalis** (*Lanitop*), koji se koristi za liječenje bolesti srca, također može uzrokovati probleme. Nemojte prestati uzimati lijek ili smanjiti dozu bez savjetovanja s liječnikom.

- Muškarci koji uzimaju određene **antidepresive** često imaju poteškoće s erekcijom. Nuspojave lijeka nisu predvidive. Vaš liječnik vam može propisati drugi lijek pa ćete vidjeti postoji li problem i dalje.
- Ako uzimate **cimetidin** za liječenje vrijeda (ulkusa) želuca i imate erektilnu disfunkciju, obvezno to recite liječniku.

Dovoljno se odmarajte

- Pokušajte spavati najmanje **6 do 8 sati** po noći. Umor zasigurno otežava postizanje erekcije.
- **Smanjite razinu stresa.** Anksioznost i ljutnja nisu poticajne za maštanje o spolnom odnosu. Što je još gore, anksioznost uzrokuje proizvodnju oblika adrenalina koji ometa fizičke procese potrebne za erekciju.
- Ako se ne možete opustiti, primijenite neke tehnike opuštanja, npr. **jogu** ili **meditaciju**. To može biti vrlo jednostavno, da nekoliko minuta na dan provedete dišući duboko, samo se trebate usredotočiti na udisanje i izdisanje.

Je li sve u vašem mozgu – ili južnije?

Ako znate da je erektilna disfunkcija posljedica psihičkih ili fizičkih problema, lakše ćete pronaći rješenje.

Problem je vjerojatno psihološke naravi, ako još katkad imate erekciju, npr. kad se probudite ujutro. Ako se erekcija postupno pogoršavala ili ako imate drugih problema u spolnom području, npr. poteškoće s mokrenjem ili smanjen osjet u penisu, problem je vjerojatno fizički.

Iver ili krhotina

Možda se sjećate kako vam u djetinjstvu roditelj s iglom u ruci vadi komadić nečega iz kože dok se vi otimate i trgate. Oštar vrh igle vjerojatno je bio gori od samog ivera. Nažalost, sterilizirana igla i pinceta još uvijek su standardno oruđe za uklanjanje komadića drveta i sličnog iz kože. Ali isprobajte ove trikove koji će vam pomoći izvaditi komadiće iz kože uz manje patnje i boli.

Isprobajte trik sa selotejpom

• Ako dio ivera, ma koliko malen bio, viri iz kože, pokušajte ga izvući selotejpom prije no što krenete u bitku iglom i pincetom. Stavite **selotejp** preko ivera i lagano pritisnite tako da ga ljepilo uhvati. Uklonite selotejp i iver će možda izići van s njim. Ova je metoda posebno učinkovita ako imate mnogo sitnih ivera koji nisu duboko ušli.

Izvucite iver na površinu

• Ako vam je iver na vrhu prsta, napunite bocu uska grla **vrlo vrućom vodom** do 1 cm od vrha. Stavite dio prsta u kojem je iver preko vrha boce i lagano pritisnite. Kako pritišćete, vrućina iz boce će možda »izvući« iver. Svakako stavite bocu na čvrstu podlogu da se ne biste opekli.

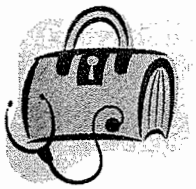
• Odrežite komad **flastera protiv bradavica** koji sadrži **salicilnu kiselinu** (prodaje se u ljekarnama) i zalijepite ga preko dijela na kojem je iver. Promijenite flaster otprilike svakih 12 sati. Zaštitite okolnu kožu vazelinom i prestanite s tim ako boli (na osjetljivijim mjestima, poput vrhova prstiju). Iver će možda izići ili će biti dovoljno blizu površini kože da ga možete uhvatiti pincetom.

Što se događa?

Gotovo sve se može zaglaviti ispod kože: oštar komadić drveta, krhotina stakla ili komad metala. Ali male krhotine mogu uzrokovati veliku bol, posebno ako se zaglave na osjetljivu mjestu, primjerice ispod nokta. Postoji i mogućnost infekcije, ako se ne uklone pažljivo i u potpunosti.

Trik kojim se koriste drvosječe

U dobra stara vremena kad su ljudi cijepali drva da im se domovi mogu grijati, svima su se ispod kože znali zaglaviti komadići drveta. Ali drvosječe su imali poseban način uklanjanja. Kožu bi premazali ugrijanom borovom smolom koju bi ogulili nakon što se osušila, istovremeno izvlačeći ivere. Nema razloga da ista metoda ne bude djelotvorna i danas – treba vam samo izvor smole ili zamjena za smolu, poput PVA ljepila ili možda maske za piling lica.



Trebam li liječnika?

Iver obično možete izvaditi sami, kod kuće. Ali ako je preduboko zaglavljen ili je ostao ispod nokta ili negdje na licu, možda biste trebali prepustiti liječniku da to riješi. Također se obratite liječniku ako primijetite znakove infekcije, što obično znači da je iver još uvijek negdje ispod kože. Uobičajeni znakovi infekcije uključuju bol, oticanje, crvenilo i crvene pruge. Konačno, možda će vam biti potrebna injekcija protiv tetanusa – iako je u današnje vrijeme liječnici smatraju nepotrebnom, ako ste se barem pet puta u životu cijepili protiv tetanusa. Većina djece je već primila četiri injekcije protiv tetanusa do vremena kad krenu u školu, a petu dobiju u tinejdžerskim godinama. Ako ste stariji (i rođeni prije no što se započelo s rutinskim cijepljenjem) ili ste nesigurni, ponovno se cijepite.

Potaknite oticanje

Ako je iver komadić drveta, možda iziđe sam, ako postignete da to područje otekne. Namačite 10 ili 15 minuta dio kože u kojem je iver u posudi tople vode u koju ste dodali žlicu **sode bikarbone**. Radite to dva puta na dan. Sićušan iver može toliko oteći da sam iziđe. Ako je u pitanju veći komad, ovaj trik može pomoći da mu veći dio izviri pa ćete ga moći izvaditi pincetom.

Savjeti za uporabu pincete

Ako se ne čini da će iver izići sam od sebe, upotrijebite **pincetu**. Najprije je sterilizirajte tako što ćete obrisati vrhove alkoholom ili ćete ih staviti iznad izvora vatre (upaljena šibica ili upaljač), ali ih onda pustite da se ohlade. Dezinficirajte kožu alkoholom ili jodom. Lagano izvucite dio ivera koji viri iz kože, ako je potrebno i uz pomoć povećala.

Ako je iver ispod kože, upotrijebite i **iglu**. Najprije 10 sekundi na tome mjestu ostavite kocku leda da ga umrtvi i da uklanjanje ivera ne boli toliko. Sterilizirajte iglu alkoholom ili je stavite iznad izvora vatre (opet, najprije je pustite da se ohladi), zatim vrhom lagano podignite dio kože koji pokriva kraj ivera. Zatim ga pincetom izvucite. To je mnogo jednostavnije ako imate **nekoga tko će vam pomoći**.

Provjerite jeste li uklonili cijeli iver. Ako jeste, operite to područje sapunom i vodom, osušite i **prekrijte flasterom**. Ako je dio ivera ostao u koži, morat ćete ponoviti postupak.

Recepti za olakšanje

U stara vremena, kuhar ili kuharica kojem se zaglavio iver koristili su stari kuhinjski lijek da ga izvuku – **svinjsku mast**. To djeluje i danas. Ako omekšate kožu oko ivera, svinjskom mašću ili bilo kojom drugom mašću ili uljem, to će pomoći da iver lakše iziđe.

Stavite malo **zgnječene banane** ili omekšana sapuna na iver, prekrijte flasterom i ostavite preko noći. To može bezbolno izvući iver. Ili isprobajte isti trik sa žličicom **sode bikarbone** pomiješane s onoliko vode koliko je potrebno da nastane pasta.

Ječmenac

Najveće iskušenje kad na kapku imate ječmenac jest da ga ne trljate. Iako se radi o gotovo prirodnom refleksu, koliko god ga trljali, nećete se moći riješiti osjećaja da vam je nešto upalo u oko. Umjesto toga, bakterije sa zaražena folikula samo možete prenijeti dalje. Za liječenje ječmenca primijenite vlažnu toplinu i pridržavajte se ovih uputa koje će vam pomoći pri održavanju njege kapaka i sprječavanju budućih iritacija.

Toplina na kapcima

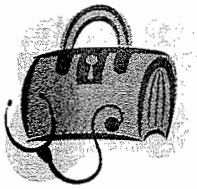
- Dva do tri dana na bolesno oko stavljajte **topli oblog** i držite ga 10 do 15 minuta, četiri puta na dan. Kao oblog možete upotrebljavati mekane krpice od flanela ili pamuka, gazu, pa čak i vrećice čaja. Oblog namočite toplom vodom, zatvorite oko i na njega prislonite vlažan oblog. Kad se naviknete na toplinu, oblog možete namočiti još nekoliko puta, svaki put sve toplijom vodom jer toplina ubrzava pucanje ječmenca. Upotrijebljene obloge bacite ili ih, ako se radi o krpici, prije ponovne primjene operite u vreloj vodi. Tako ćete uništiti bakterije i spriječiti novu infekciju.
- Želite li pojačati antibakterijsko djelovanje, namočite oblog u **čaj od nevena**. Stavite dvije žličice suhih nevenovih cvjetova u posudu, prelijte s dvije šalice vrele vode i ostavite 20 minuta, a zatim procijedite.
- Vlažni oblozi nisu jedini način da se bolesnom oku osigura toplina. Skuhajte **jaje** (neka bude tvrdo kuhano), izvadite ga iz vruće vode i zamotajte u čistu krpicu. Potom ga prislonite na vanjski rub kapka i tako držite. Jaje zadržava toplinu dulje od obloga.
- Umjesto jajeta mogu poslužiti i vrući **krumpiri**. Skuhajte krumpir, prerežite ga napola i stavite preko krpice na oku. Toplina se dugo zadržava pa možete leći i opustiti se. Krumpir najprije probajte staviti na neki drugi dio tijela kako se ne biste opekli.

Pobijedite bakterije

- Za jačanje imunosustava i pomoć u borbi protiv bakterija koje uzrokuju infekciju uzimajte 200 mg **rudbekije** – tri do četiri puta na dan, sve dok se ječmenac ne povuče.

Što se događa?

Ječmenac je crvena, upaljena, bolna kvržica na gornjem ili donjem rubu kapka. Izgleda poput prištića, a javlja se kad se folikul trepavice začepi prljavštinom i potom inficira (ako se začepi žlijezda kapka, onda nemate ječmenac nego kroničnu upalu Meibomove žlijezde zbog zastoja sekreta u izvodnom kanalu). Oko može suziti ili možete imati osjećaj kao da vam je nešto u oku. Ječmenac se obično tijekom nekoliko dana napuni gnojnom tekućinom, pukne i zatim nestane. Ječmenac se nakon infekcije može potpuno povući ili ostaviti malu cistu ispunjenu tekućinom koja zahtijeva liječnički pregled.



Trebam li liječnika?

Unatoč tome što boli i razdražuje, ječmenac je u pravilu bezopasan. Obratite se liječniku ako počne krvariti, naraste velik u kratkom roku ili se ne počne povlačiti nakon dva dana jer je u tom slučaju moguća ozbiljnija infekcija kapka.

• Pojedite jedan češanj svježeg **češnjaka** na dan. Možda baš i ne volite njegov okus, ali češnjak ima jaka antibakterijska svojstva. Najbolje ga je jesti sirova, pa ga stoga naribajte u salatu ili umak.

Moć prevencije

• Ako ste skloni ječmencu, jednom na dan operite kapke kako bi folikuli ostali čisti. Najjednostavnije je da zatvorene kapke lagano ispirete **dječjim šamponom** razrijeđenim **toplom vodom** u omjeru 1 : 10. Za ispiranje koristite vatu i bacite je nakon što jednom prođete preko kapka.

• Svakih nekoliko dana na kapke stavite **topli oblog** kako biste spriječili začepljenje lojnih žlijezda.

• Svaki dan uzmite žlicu ili dvije kapsule lanenog ulja. To sprječava začepljenje folikula. Želite li maksimalno iskoristili zdrava svojstva čistog lanenog ulja, dodajte ga salatama ili ga stavite na kruh, no nemojte ga kuhati jer toplina razgrađuje korisne hranjive tvari.

• Kako biste spriječili širenje infekcije na ostale članove obitelji (ili da ne biste opet sebe zarazili), **često perite ruke** i ne dirajte oči. Redovito mijenjajte jastučnicu i ručnike te ih nemojte dijeliti s drugima.

• Svakako uzimajte dovoljno **vitamina A**. Ako često dobivate ječmenac, to može biti upozorenje da organizmu nedostaje vitamina A. Jedite žumanca, maslac, iznutrice te žuto, narančasto, crveno ili tamnozeleno povrće. Ta hrana sadrži mnogo beta-karotena koji tijelo pretvara u vitamin A. Također možete uzimati i multivitaminske proizvode.

Kad ječmenac nije ječmenac?

Upala lojne žlijezde u kapku u početku izgleda poput ječmenca, ali se poveća i duže traje. Od ječmenca se razlikuje jer se nalazi podalje od ruba kapka i obično se pretvori u tvrdu i bezbolnu kvržicu. Može se povući uz mnogo vrućih obloga koji otapaju stvrdnuti loj, omogućujući njegovo cijeđenje kroz pore kapka. Ako se zadrži više tjedana, zatražite od liječnika da vam propiše steroidnu kremu ili antibiotike koji će pomoći da brže prođe. U nekim je slučajevima potreban manji kirurški zahvat.

Kašalj

Kašalj ne smeta samo vama, nego i svima oko vas – bilo bliskoj osobi, nekome u redu ispred vas u kinu ili slušateljima tijekom koncerta. Ako imate produktivan kašalj, nemojte ga potiskivati jer se na taj način tijelo pokušava osloboditi sekreta. Takav kašalj čak trebate poticati da se što prije riješite sluzi, a time i kašlja. Ako je kašalj suh, treba obložiti grlo i ublažiti škakljanje.

Cuclajte nešto smirujuće

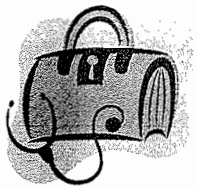
- Cuclajte bilo kakve kapi protiv kašlja ili kuhane slatkiše. Čvrsti slatkiši povećavaju proizvodnju sline, zbog čega češće gutate i tako sprječavate kašalj.
- Za »produktivan« kašalj iskušajte **bijelu bjelušinu**. Biljka slatkogorka okusa djeluje kao ekspektorans. Potiče refleks kašlja i iskašljavanje sluzi. Proizvodi se mješavina bijele bjelušine i sjemenki aniša. Dostupna je u ljekarnama.
- Za »suhi« kašalj iskušajte i primijenite pastile **glatkog brijesta** (prodaju se preko interneta i u nekim prodavaonicama zdrave hrane). Prave se od kore drveta glatkog brijesta, u kojemu su želatinozne tvari, koje oblažu grlo i smanjuju kašalj.

Ublažite kašalj domaćim sirupima

- Pomiješajte 2 žlice **limunovog soka** s 1 žlicom **meda**. U to dodajte malo **ljute paprike** (prstovet). Med oblaže grlo i smiruje nadraženo tkivo. Limun smanjuje upalu i donosi tijelu vitamin C, koji se bori protiv infekcije. Ljuta paprika potiče cirkulaciju krvi u tom području, čime se ubrzava proces ozdravljenja. Umjesto ljute paprike, možete staviti malo svježe narezanog **luka**. U luku ima sastojaka koji potiču refleks kašlja i iskašljavanje sluzi.
- U drugom pripravku s **lukom** ogulite i sitno narežite 6 srednje velikih lukova. Pomiješajte luk sa 4 žlice **meda** i stavite u posudu, koja se nalazi iznad zdjele vode koja kuha. Poklopite i lagano kuhajte 2 sata. Procijedite i uzmite 1 žlicu svaka 2 ili 3 sata.
- Prije spavanja smiješajte malo sredstva za jačanje **od crnog ribiza** (izaberite verziju s puno soka) i gutljaja porta – alkohol je isključivo terapeutski da olakša spavanje.

Što se događa?

Prehlada ili, ako uistinu nemate sreće, gripa može uzrokovati kašalj. Infekcija gornjeg dišnog sustava može uzrokovati otok i nadražaj gornjih dišnih putova i katkad nastanak sluzi, koju trebate iskašljati. Postoje dvije vrste kašlja. Mokri ili produktivan kašalj, u kojem iskašljavate sluzav sadržaj, uglavnom je uzrokovan alergijom, prehladom ili drugim zaraznim bolestima dišnog sustava. Suhi ili neproduktivan kašalj može također biti posljedica prehlade, ali je češće uzrokovan cigaretnim dimom, prašinom, plinovima ili nekim drugim nadražujućim tvarima. Taj kašalj samo nadražuje grlo i uzrokuje da kašljete više.



Trebam li liječnika?

Obično kašalj prođe za tjedan do deset dana. Ako kašljete dulje od četiri tjedna, ili ako iskašljavate zelenkast ili krvav sadržaj, otiđite k liječniku. Kašalj može biti simptom opasne bolesti, npr. kronične opstruktivne bolesti pluća ili astme. Čak može ukazivati na bolest srca, osobito ako je praćen sviranjem u prsima, kratkim dahom i oticanjem gležnjeva. Ako kašljete, a uz to osjećate oštru bol u prsima, imate trnce ili vrućicu višu od 38 °C dulje od tri dana, možda imate upalu pluća. Obratite se liječniku još prije ako kašlje dojenče, malo dijete ili slaba starija osoba.

- Za pripravu sirupa za smirenje grla pomiješajte 5 ili 6 **klinčića** sa šalicom **meda** i ostavite u hladnjaku preko noći. Ujutro maknite klinčiće i uzmite žličicu meda po potrebi. Klinčić smanjuje bol, a med smiruje upalu.
- Drugi korisni proizvodi su sirup protiv kašlja od biljke *Lobelia cardinalis* (od travara iz Napiera, naručuje se poštom ili preko interneta www.napiers.net); **Gallowayov** sirup protiv kašlja, koji sadržava ipekakuanu, ocat morskog luka, ulje paprene metvice i kloroform te sirup protiv kašlja od **glicerina** i **crnog ribiza**.
- **Ocat od maline** može se uzeti žlicom, sam ili sa sokom ako želite zamaskirati okus. Ocat je također koristan za grgljanje ako vas boli grlo i kašljete.
- Stari lijek je **sirup od šipka** – blago oblaže grlo i bogat je vitaminom C.
- **Kamilica** je smirujuća biljka: kao čaj pospješuje san, a kao inhalacija olakšava kašalj. Ili stavite nekoliko kapi tinkture kamilice u zdjelicu na radijator u spavaću sobu preko noći.

Smiješajte čaj za smirenje kašlja

- **Majčina dušica** je ekspektorans. Sadržava tvari koje opuštaju dišni sustav. Za pripravu čaja od majčine dušice, stavite 2 žlice svježe majčine dušice (ili 1 žlicu osušene) u šalicu vruće vode. Ostavite da se namače 5 minuta, procijedite, dodajte med ako želite i popijte.
- Aromatični **miloduh** se od biblijskih dana koristi kao liker i lijek. Infuzija suhog cvijeta miloduha smije se primijeniti tri puta na dan protiv kašlja, za liječenje astme i bronhitisa.
- Popijte šalicu čaja od **bijelog sljeza**. Kad se listovi bijelog sljeza pomiješaju s vodom, puštaju sluz, koja oblaže grlo i

Otjerajte krup parom

Dijete s krupom ima kašalj poput psećeg laveža, koji se često pogoršava noću. Većinom je uzrokovan virusima ili bakterijama i uglavnom nije opasan, ali roditeljima može zvučati zastrašujuće. Za liječenje, uzmite dijete i odnesite ga u kupaonicu. Otvorite kipuću vodu tako da zrak bude vlažan. Držite dijete u pari dok se kašalj ne smiri. Ako ne dođe do poboljšanja – ili ako se dijete muči dok diše – nazovite liječnika, hitnu pomoć ili odvezite dijete u najbližu, hitnu pomoć.

Može li žgaravica biti uzrok?

Ako vas kašalj muči uglavnom nakon jela, po noći ili dok ležite, možda problem nije u prsnom košu, nego u probavnom sustavu. Žgaravica nastaje kad se želučana kiselina iz želuca vraća u donji dio jednjaka, nadražujući njegovu nježnu sluznicu – što može uzrokovati kašalj. Ako možete kontrolirati bilo koji simptom žgaravice (v. str. 378.), uvjerit ćete se da to može smanjiti i kašalj.

također razrjeđuje sluz u plućima, čime se olakšava iskašljavanje. Da napravite čaj, namačite 2 – 3 g suhog lišća u šalici vruće vode 10 minuta. Procijedite i popijte. Na dan pijte 3 šalice čaja.

- Stavite 45 kapi tinkture **španjolskog sladića** u čašu vruće vode i popijte. Uzmite tri puta na dan. Španjolski sladić razrjeđuje sluz i ublažava spazam dušnica. (*Oprez*! Nemojte uzimati španjolski sladić dulje od nekoliko tjedana jer može povisiti krvni tlak.)
- Poklonici ayurvede, tradicionalnog indijskog načina liječenja, preporučuju biljni **čaj**, koji možete piti nekoliko puta na dan. Za pripravu čaja u šalicu kipuće vode dodajte ½ žličice **đumbira** u prahu i prstovet **klinčića** i **cimeta** u prahu. Promiješajte i popijte.

Utrljajte

- Kupite oblog za prsa s kamforom ili mentolom. Smanjenjem kongestije možete olakšati disanje. Vickijev VapoRub je vrlo učinkovit prije spavanja. Ili pripremite otopinu **eukaliptovog** lišća i eteričnog ulja te udišite paru kroz nos i usta toliko često koliko želite. Eterično ulje možete utrljati na prsa ili vrat dva puta na dan.
- Ako nemate ništa čime biste mogli natrljati prsa, pokušajte napraviti **topli oblog od gorušice** da smanjite kongestiju. Pomiješajte 1 dio praha gorušice i 2 dijela brašna. Dodajte dovoljno vode da napravite pastu. Raširite pastu po ručniku i presavijte ručnik. Zaštitite kožu slojem vazelina i tada stavite oblog od gorušice. (Nikad ne stavljajte mješavinu gorušice izravno na kožu jer peče.) Često provjeravajte kožu i maknite oblog ako vam se koža zacrveni ili nadraži. Neki preporučuju bjelanca umjesto vode za izradu obloga koji će manje peći.

Naučite kašljati

Ako vam je grlo napregnuto i nadraženo od neprekidnog kašljanja, isprobajte sljedeću tehniku za zaustavljanje kašlja. Sljedeći put kad osjetite dolazak kašlja, **natjerajte se da kašljete lagano više puta** i da se na kraju jako nakašljete. Lagano kašljucanje pomiče sluz prema gornjim dišnim putovima, tako da ju je lakše izbacite zadnjim jakim kašljem.

Dodajte malo ritma u liječenje

Ako ste kod kuće i imate nekoga tko vam može pomoći, primijenite tehniku lupkanja za smanjenje kongestije prsišta. Lezite na trbuh na tvrdi krevet ili madrac. Zamolite partnera da vas ritmički pljeska rukama, postavljenim u oblik šalice po leđima i to od stražnjice prema vratu. Ponovite nekoliko puta dok se kongestija ne počne smanjivati.

Gašenje svjetla, uključivanje ovlaživača

Da spriječite kašljanje tijekom noći, upotrijebite **ovlaživač zraka** u spavaćoj sobi da ovlaži zrak, naročito zimi.

Odabir sirupa protiv kašlja

Kad u ljekarni kupujete sirup protiv kašlja, koji odaberete? Ljekarnik je obučen da vas savjetuje, zato ga pitajte. Ako iskašljavate, kupite sirup za iskašljavanje. Razrijedit će sluz i time olakšati njezino iskašljavanje. Ako imate suhi kašalj, kupite sirup koji sprječava kašalj. Potražite na naljepnici kodein (npr. folkodin) ili dekstrometorfan. Alternativa navedenim lijekovima za kašalj jest homeopatski pripravak protiv kašlja od crnog bljuštca (tikvine).

Kolesterol

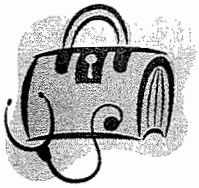
Tri najčešća mjesta na kojima ćete najvjerojatnije naći neželjen masni talog jesu odvodi, automobilski motor i vaše arterije. Na prvom mjestu začepljuje sudoper, na drugom ograničava vašu mobilnost, a na trećem vam ugrožava život. Za sprječavanje začepljenja arterija, ili da ih očistite ako su već u nevolji, trebat ćete sniziti razinu kolesterola u krvi. Ali nije sav kolesterol štetan. LDL (lipoprotein niske gustoće) kolesterol je koji jest štetan. HDL (lipoprotein visoke gustoće) kolesterol je koji je dobar jer pomaže ukloniti LDL kolesterol iz krvi. Promjene u načinu prehrane i života često su dovoljne da se kolesterol dovede na zdravu razinu.

Izbacite »loše« masti

- Koliko god možete, izbacite **zasićene masti** iz jelovnika. To znači da trebate konzumirati manje masnog mesa i mliječnih proizvoda s manjim postotkom mliječne masti, kao što su maslac, mlijeko, sladoled, sir i jogurt. Smanjite unos prerađenih mesnih proizvoda, npr. salame, usoljenu govedinu itd.
- Izbjegavajte **palmino i kokosovo ulje** jer su bogati zasićenim mastima. Ta tzv. tropska ulja nalaze se u mnogim prerađenim namirnicama, osobito u keksima i tortama.
- Druga vrsta masti, tzv. **transmasne kiseline,** treba izbjegavati što je više moguće. Nastaju hidriranjem biljnih ulja, čime se dobivaju kruti proizvodi, npr. margarin. Imaju jednak učinak na koncentraciju kolesterola kao i zasićene masti. Tim mastima su bogati mnogi kolači napravljeni u slastičarnicama, keksi, grickalice i čak kruh. Potražite riječ »hidrogeniran« na popisu sastojaka proizvoda.
- Jedite više **svježeg voća, povrća i cjelovitih žitarica.** Tako se najlakše osjećate siti kad smanjite unos mesa i drugih namirnica bogatih mašću. Biljni proizvodi imaju malo masti i ne sadržavaju kolesterol. U njima ima mnogo vlakana, koja snižavaju koncentraciju kolesterola, te vitamina i antioksidansa, koji su dobri za vaše zdravlje.
- Ako volite crveno meso, iskušajte **srnetinu.** U njoj ima vrlo malo masti. Ustvari, udio masti jednak je udjelu masti u ribama. Marinirajte srnetinu za bolji okus.

Što se događa?

U vašim arterijama se događa opasna promjena ravnoteže masnih tvari, koje kruže krvotokom. Postoji previše »loše« vrste kolesterola, koja se zove lipoprotein niske gustoće (LDL). Ta vrsta kolesterola začepljuje arterije i povećava opasnost od nastanka srčanog infarkta i moždanog udara. Istodobno, vjerojatno nemate dovoljnu količinu »dobrog« kolesterola, lipoproteina visoke gustoće (HDL). Te molekule prenose loši LDL u jetru i spremaju ga za odstranjivanje.



Trebam li liječnika?

Otiđite liječniku ako ste zabrinuti zbog koncentracije kolesterola (možda ste ga izmjerili u ljekarni i viši je od gornje dozvoljene granice od 5,2 mmol/l) ili je član obitelji upravo otkrio povišen kolesterol. Liječnik će vam možda dati napraviti analizu krvi i ovisno o rezultatu propisati lijek za snižavanje kolesterola (statini) ili preporučiti promjene načina života i prehrane. Neki statini se danas mogu kupiti i bez recepta.

Uzmite više dobrih masti

- Brojna istraživanja su pokazala da **maslinovo ulje** snižava koncentraciju LDL kolesterola i podiže razinu HDL kolesterola. Jedno istraživanje je pokazalo da je uzimanje 2 žlice maslinovog ulja na dan snizilo koncentraciju LDL kolesterola već za tjedan dana. Jedite ga s kruhom i češnjakom, kao nadjev za salatu te umjesto margarina i drugih ulja za pripravu hrane.
- Uživajte u **orašastom voću**. Bogato je zdravim nezasićenim mastima, uključujući i omega-3. Čini se da su orasi i bademi izrazito učinkoviti u snižavanju LDL-a. Svaki dan pojedite šaćicu tog voća i gledajte kako vam se snižava koncentracija kolesterola. Ne zaboravite da orašasto voće ima mnogo kalorija – jedite ga umjesto, drugih grickalica, a ne uz njih.
- Jedite jedan **avokado** na dan i možda će vam se LDL kolesterol sniziti za oko 17 posto. Poput oraha, i avokado je bogat mašću (zato ima mnogo kalorija), ali su to uglavnom nezasićene masnoće.
- Jedite **maslac od kikirikija**. Da, maslac od kikirikija. Možda je bogat kalorijama, ali većina njegovih masnoća su nezasićene. Kupite »prirodni« proizvod koji ne sadržava hidrogenirana ulja.

Jeste li znali?

Nedavna istraživanja su pokazala da nisu sve vrste kruha siromašne kolesterolom. Mast, često u obliku hidrogeniranih ulja, često se dodaje u mnoge vrste kruha radi poboljšanja okusa i održavanja svježine kruha. Rezultat toga jest to da tri kriške nekih vrsta kruha sadrže jednako masti kao čokoladica Mars. Pročitajte sastojke kruha i izaberite onaj s manje od 1 grama masti po kriški.

Riba za omega-3

- **Riba** nije samo zamjena za meso. Sadržava omega-3 masne kiseline, koje ustvari snižavaju LDL kolesterol. Pokušajte tri puta tjedno jesti ribu, čak i ako je riječ o srdelama iz konzerve. Najbolje su svježa skuša, tuna i losos. Svi su bogati omega-3 masnim kiselinama. Zanimljivo je da tuna u konzervi tijekom postupka obrade izgubi gotovo sva dobra ulja, a srdele u konzervi i mnoge druge ribe ne.
- Ako uistinu ne volite ribu, svakodnevno uzmite **dodatke ribljeg ulja** koji sadržavaju EPA i DHA (dvije vrste omega-3 masnih kiselina). Uzmite 1000 mg dva puta na dan.
- Upotrebljavajte **crveni luk** za kuhanje. Luk je bogat sumpornim sastojcima, koji povisuju koncentraciju HDL-a, i kvercetinom, antioksidansom koji se bori protiv LDL kolesterola. Crvena boja luka rezultat je prisutnosti flavonoida, koji su također antioksidansi.
- **Sjemenke lana** su izvrstan izvor omega-3 masnih kiselina i topivih vlakana. Sameljite ih i dodajte u jogurt ili žitarice za

doručak. Jedno istraživanje je pokazalo da konzumacija dvije žlice mljevenih sjemenki lana na dan snižava LDL kolesterol za 18 posto. U prodavaonicama zdrave hrane prodaju se sjemenke lana i njihovo ulje. Kod povišena kolesterola bolje je jesti sjemenke lana, ali **sameljite ih** prije jela jer bi cijele samo prošle kroz probavni sustav.

Uzmite zob

- **Zobena kaša** je bogat izvor topivih vlakana, koja u crijevu stvaraju nešto nalik na gel, čime se smanjuje apsorpcija masti. Zdjelica zobene kaše na dan ima značajan učinak na snižavanje kolesterola. Izaberite zob koja se brzo kuha ili tradicionalnu zob radije nego instant zobene pahuljice.
- Ostali dobri izvori topivih vlakana jesu **suhe šljive, ječam, grah, patlidžan** i **šparoge**.
- Dodajte topiva vlakna u prehranu sjemenkama psilija **(buhačice)**. Prodaju se u prodavaonicama zdrave hrane i ljekarnama. Jedna žlica smrvljenih sjemenki ekvivalent je zdjelici pahuljica. Dodajte ih u bilo koje jelo ili sok. Ili jednostavno zatražite u ljekarni laksativ na bazi buhačice. Oni su uglavnom obilježeni oznakom »prirodni« ili »biljni«. Istraživanje je pokazalo da uzimanje 10 grama sjemenki buhačice na dan kroz osam tjedana može sniziti LDL kolesterol za 7 posto.

Napadnite kolesterol

- **Sok od naranče**, osobito svježe iscijeđen, može dovesti do uravnoteženja kolesterola. Sudionici nedavna istraživanja pili su svakodnevno tri čaše soka od naranče kroz mjesec dana. Na kraju ispitivanja se ustanovilo da se koncentracija HDL

Niacin: trebate li ili ne?

U visokim dozama, vitamin B skupine niacin može sniziti kolesterol. Ali nemojte ga uzimati osim ako vam liječnik ne preporuči određenu dozu i prati vaše zdravlje dok ga uzimate. Niacin snižava LDL, a povisuje HDL kolesterol. U tom pogledu djeluje slično lijekovima na recept. No doza niacina potrebna za postizanje toga učinka vrlo je visoka i može uzrokovati određene nuspojave. Neki ljudi dobiju neugodne valove vrućine, a postoji i rizik od oštećenja jetre. Zato je nerazborito uzimati dodatke niacina bez savjetovanja s medicinskim osobljem.

kolesterola povisila za 21 posto, a omjer lošega prema dobrom kolesterolu (LDL prema HDL) snizio se za 16 posto.

Zašto ne piti vino?

- Alkohol, bez obzira na vrstu, **podiže koncentraciju »dobrog« HDL kolesterola.** »Umjereno« znači 1 jedinicu za žene i 2 jedinice za muškarce. Ako pijete više od toga, štetnost će premašiti dobro djelovanje alkohola. Crno vino nudi dodatne pogodnosti. U njemu ima snažnih antioksidansa, koji dolaze iz grožđa. (Jedna jedinica znači malu čašu vina, čašu piva standardne jakosti i čašicu žestokog pića.)

Počnite sportski život

- Obujte **cipele za hodanje** i svaki dan brzo hodajte 30 minuta. Umjesto toga, možete otići u dvoranu za vježbanje i hodati na pokretnoj traci 30 minuta. Možete otići plivati ili trčati prije ili poslije posla. Korisnost **redovitog vježbanja** je neupitna. Istraživanja su pokazala da fizička aktivnost smanjuje rizik od nastanka bolesti srca i srčanog udara. Redovito vježbanje također pomaže u kontroli šećerne bolesti i povišenog krvnog tlaka, koji su rizični čimbenici za bolesti srca.

Češnjak i đumbir

- Uzmite dnevnu dozu **češnjaka** – svježeg ili u obliku tableta. Češnjak sadržava alicin, za koji se drži da snižava kolesterol. Ako se odlučite za dodatke češnjaka, potražite obložene tablete da spriječite miris po češnjaku. Dodaci bi trebali sadržavati 4000 μg alicina u jednoj tableti.
- Četiri puta na dan uzmite kapsule **đumbira**. Uobičajena doza je 100 do 200 mg. Istraživanja pokazuju da sastojci đumbira snižavaju apsorpciju i povećavaju izlučivanje LDL kolesterola.

Izmiksajte soju

Za ukusan frape s mlijekom za snižavanje kolesterola, pomiješajte 1 šalicu sojinog mlijeka od vanilije sa 2 žlice mljevenih sjemenki lana. Dodajte svježe ili zamrznute bobice i sve zajedno izmiješajte u mikseru. Bjelančevine soje i sjemenke lana snižavaju LDL i povisuju HDL kolesterol. Bobice su izvor topivih vlakana.

Konstipacija (zatvor)

Ako imate problema sa stolicom i muči vas zatvor, vjerojatno često posežete za laksativima. No postoji mogućnost da vam to ne treba. Najbolji način za redovitu stolicu jest konzumacija veće količine vlakana – 20 g do 35 g na dan. Vlakna apsorbiraju vodu i čine stolicu mekšom i voluminoznijom, čime se ubrzava prolazak probavljenih tvari kroz tijelo. S dodatnim uzimanjem vlakana, tijelu je potrebno i više vode. Ne zaboravite tjelovježbu jer i to može pridonijeti redovitoj stolici. Činite to troje i sve će početi normalno funkcionirati.

Popravite stolicu vlaknima

- Počnite dan žitaricama bogatim vlaknima. Neke vrste žitarica imaju do 15 g netopivih vlakana po obroku. To je vlakno koje dodaje masu, potičući tijelo da je brže pokreće kroz probavni sustav. Savjet: ako niste navikli na konzumaciju velike količine vlakana, počnite s manjim količinama žitarica posluženim s obranim mlijekom ili jogurtom s malo masti. Postupno povećavajte dozu. U suprotnom biste mogli imati vjetrove, nadutost i grčeve u želucu.
- Jedite mnogo kuhana **sušenog graha, šljiva, krušaka, smokava, zobi** i **oraha**. Sve su to dobri izvori topivih vlakana koja se u crijevima pretvore u gel i pomažu u omekšavanju stolice.
- Pomiješajte 1 do 2 žličice mljevenih sjemenki psilija **(buhačice)** s čašom vruće vode. Ostavite da se namače 2 sata, dodajte limun i med za okus i tada popijte. Buhačica daje masu i glavni je sastojak većine laksativa koji se mogu kupiti bez recepta. Sjemenke možete kupiti u većini ljekarni i prodavaonicama zdrave hrane. Također možete pokušati uzimati sjemenke lana.
- **Sjemenke lana** bogate su vlaknima i sadržavaju omega-3 masne kiseline, za koje se zna da povoljno djeluju na srce i krvožilni sustav. Uzmite žlicu mljevenih sjemenki, koje se prodaju u prodavaonicama zdrave hrane, dva ili tri puta na dan. Neke osobe vole njihov okus (blago nalikuje na okus oraha). Ako ne volite njihov okus, pomiješajte ih s drugim žitaricama, stavite u pirjane jabuke ili pomiješajte s voćem. Ili sameljite sjemenke u mlinčiću za začine ili kavu. Mljevene sjemenke držite u hladnjaku i dodajte pola žličice u sok od naranče.

Što se događa?

Čujete zov prirode i želite odgovoriti na njega. Ali vaše tijelo ne odgovara – ili kad odgovara, stolica je tvrda, suha i teško ili bolno izlazi. Najčešći uzrok slabog rada crijeva jest manjak vlakana u prehrani ili vode. Sljedeći uobičajeni razlog jest ignoriranje »poziva na stolicu« – ili prezaposlenost jer se žurite ujutro. Bolje bi bilo da ustanete desetak minuta ranije. Zatvor također može biti posljedica manjka vježbanja, prečeste uporabe laksativa i raznih bolesti, npr. hipotireoze, šećerne bolesti, depresije ili sindroma iritabilnog crijeva. Određeni lijekovi na recept, kao i lijekovi koji se mogu kupiti bez recepta, mogu uzrokovati zatvor.

Trebam li liječnika?

Premda je dosadna, konstipacija uglavnom nije teška. No katkad može upućivati na ozbiljnu bolest, npr. kolorektalni karcinom ili opstrukciju crijeva. Recite liječniku ako traje dulje od dva tjedna, ako primijetite krv u stolici, ako je konstipacija praćena vrućicom, jakim bolovima u trbuhu, gubitkom tjelesne mase ili ako se izmjenjuju proljev i zatvor. Ako ste nedavno počeli uzimati nov lijek za koji smatrate da uzrokuje zatvor, trebate porazgovarati s liječnikom. Antihistaminici, dijuretici, lijekovi za snižavanje krvnog tlaka, neki trankvilizatori, lijekovi protiv bolova na bazi kodeina ili morfina, dodaci kalcija, određeni antidepresivi i antacidi s kalcijem ili aluminijem mogu uzrokovati konstipaciju.

• Kako povećavate unos vlakana, također pijte **više vode** – najmanje osam čaša od 250 ml na dan. Vlakna apsorbiraju jako puno vode. Ako ne pijete dovoljno vode, stolica će biti tvrda i teško će izaći iz crijeva.

Popijte topli napitak za opuštanje

• Popijte ujutro šalicu kave. Ako inače pijete kavu, možda ste već otkrili da **kofein** iz kave opušta crijeva. Djelovanjem na obodno crijevo, potiče pokrete crijeva. Ali nemojte piti previše – kofein je istodobno i dijuretik koji će potaknuti izlučivanje tekućine iz tijela.

• Ako ne volite kavu, iskušajte neki drugi **topli napitak** ujutro. Biljni čaj, čaj bez kofeina ili šalica tople limunade s medom također mogu potaknuti pokrete crijeva. (Limunov sok je prirodni laksativ.)

• **Čaj** od **maslačka**, koji ima blago laksativno djelovanje, može pomoći radu crijeva i redovitoj stolici. Namočite žličicu osušenog korijena u šalici kipuće vode. Popijte šalicu čaja tri puta na dan. Osušeni maslačkov korijen možete kupiti u prodavaonicama zdrave hrane.

Osušeno voće pokreće crijeva

• **Suha šljiva** je jedan od najstarijih kućnih pripravaka za zatvor. Bogata je vlaknima (oko 1 g po šljivi). Također, u šljivama ima dihidroksifenilisatina, koji potiče kontrakcije crijeva.

• Ako ne volite suhe šljive, pokušajte žvakati **grožđice**. One su također bogate vlaknima i sadržavaju vinsku kiselinu, koja ima laksativni učinak. Tijekom jednog istraživanja pokazalo se da je osobama koje su jele vrećicu grožđica na dan, hrana prolazila kroz probavni sustav dvostruko brže.

Konstipacija – stvarnost ili iluzija?

Svijet reklama i promidžbe želi nas uvjeriti da je svakodnevno pražnjenje crijeva osnova izvrsna zdravlja. Liječnici tvrde da to nije točno. Mnogi od nas imaju, kako liječnici kažu, umišljen zatvor – tj. mi mislimo da imamo konstipaciju, ali naše tijelo ne misli tako. Ljudi imaju različite tjelesne ritmove, i za neke je osobe zdravo imati stolicu svaka tri dana, a za neke tri puta na dan.

Izvori vlakana

Ako se pitate kako povećati količinu vlakana u prehrani radi poboljšanja rada probavnog sustava, ovdje su navedene neke namirnice koje sadržavaju topiva i netopiva vlakna.

Namirnica	Količina	Vlakna	Namirnica	Količina	Vlakna
Cjelovite žitarice	1 zdjelica	15 g	Müsli	1 zdjelica	8 g
Žitne pahuljice	1 zdjelica	8 g	Pahuljice	2	4,5 g
Kruh sa			Humus (azijsko jelo)	60 g	2 g
sjemenkama	2 kriške	5 g	Kikiriki	25 g	2 g
Maline	15	6 g	Suhe šljive	8	4 g
Leća, kuhana	150 g	3 g	Suhe marelice	8	10 g
Kupine	15	5 g	Datulje	9	2 g
Zapečeni grah	200 g limenka	13 g	Jabuke	1	2 g
Suhe smokve	2	5 g	Kruške, s korom	1	4 g
Smeđa tjestenina	150 g	6 g	Banane	1	1,5 g
Crveni grah,			Zobena kaša	1 zdjelica	2 g
u konzervi	100 g	7 g	Kelj pupčar	10	3 g

Ustanite i krenite

- **Vježbajte** redovito. Postoji dobar razlog za jutarnje hodanje: kad pokrećete svoje tijelo, potičete i brži prolazak hrane kroz crijevo. Hodajte barem jednom na dan.

Pritisnite

- Oni koji primjenjuju **akupresuru**, smatraju da ta tehnika može potaknuti probavu i prema tome pokrete crijeva. Palcem i kažiprstom pritisnite kožni nabor između palca i kažiprsta druge ruke. Činite to svaki dan po dvije minute dok traje problem. (*Oprez!* Ova tehnika se ne smije primjenjivati za vrijeme trudnoće.)

Zadnje utočište

- Biljka **krkavina** (*Rhamnus Frangula*) je iznimno učinkovita pa se čak stavlja u neke laksative, koje možete kupiti bez recepta. Poznata je kao poticajan laksativ jer stimulira probavni trakt. Biljka dolazi u različitim oblicima. Zbog snažna učinka i međudjelovanja s brojnim lijekovima smije se koristiti samo pod liječničkim nadzorom. U svakom je slučaju nemojte uzimati dulje od osam do deset dana. Može uzrokovati prevelik

gubitak vode, kalija i soli, a redovitom uporabom možete i postati ovisni o njoj. (*Oprez!* Nemojte je upotrebljavati ako imate bilo kakav drugi poremećaj u trbuhu. Pijte mnogo vode dok je uzimate. Trudnice i djeca ne smiju uzimati krkavinu.)

- Ako ni jedan pripravak ne djeluje, isprobajte najslavniji od prirodnih laksativa, **senu**. Trebala bi djelovati za oko osam sati. Zato je većina ljudi uzima prije odlaska na počinak. Uzmite 20 do 40 kapi tinkture navečer, ali nemojte je uzimati kao dugotrajan lijek. Ponavljanom primjenom sena može uzrokovati grčeve u želucu i proljev. Dugotrajna primjena i sene i krkavine uzrokuje navikavanje.
- Blaže rješenje jesu čepići glicerola. Možete ih kupiti bez recepta u ljekarnama. Pazite, nemojte se osloniti na taj način jer bi vam se tegobe mogle pojačati te biste mogli imati teži zatvor nego na početku.

Važno upozorenje

- **Nikad ne ignorirajte prirodan poziv** jer to može uzrokovati konstipaciju.
- **Nikad** nemojte silom izazvati stolicu. Možda ćete dobiti hemoroide ili fisure čmara. To ne samo da boli, nego čak može pogoršati zatvor jer sužava analni kanal. Također, napinjanje pri obavljanju nužde može opterećivati srce: smanjuje se frekvencija srca i povisuje krvni tlak, što čak može uzrokovati infarkt srca.

Konjunktivitis

Konjunktivitis izaziva crvenilo oka, može svrbjeti, a može i boljeti. Možete također imati osjećaj kao da vam je pijesak u oku. Ne Izgleda privlačno, a može vam i oštetiti oči. Ako je uzrokovan bakterijama ili virusima, može se širiti poput plaka. I što vam je činiti? Počnite tako da odete k liječniku. Ako imate bakterijsku upalu, dobit ćete antibiotičke kapi za oči koje će ubrzati ozdravljenje i skratiti vrijeme zaraze. U međuvremenu možete poduzeti neke korake za olakšanje svrbeža i obuzdavanje nastanka kraste.

Olakšanje za oko

- **Topao ili hladan oblog** može pomoći. Ako imate značajan iscjedak iz oka, stavite krpu ispod tekuće tople vode i zatim je stavite na oko da spriječite sušenje ljepljiva iscjetka na trepavicama. Upotrijebite hladan oblog (namočite krpu u hladnu vodu) da smanjite oteklinu i svrbež, osobito ako je konjunktivitis uzrokovan alergijom. Činite jedno – ili oboje – po 5 minuta tri ili četiri puta na dan. Svaki put upotrijebite čistu krpu.
- Obrišite iscjedak i ljuskav materijal lopticom vate namočenom u mješavinu 1 dijela **dječjeg šampona** i 10 dijelova tople vode. Topla voda razmekšava ljuske, a šampon čisti područje na kojem se sastaju kapci i trepavice.
- Upotrijebite sredstvo za ispiranje očiju od lagano **zasoljene vode**. U vodu stavite žličicu soli i pustite da kuha 15 minuta. Pustite da se ohladi. Upotrebljavajte sterilne kapaljke za oči za primjenu otopine. Nakon svakog tretmana ponovno sterilizirajte kapaljku za oči u kipućoj vodi.
- Sredstvo za ispiranje očiju od **kanadske žutike** pomaže u borbi protiv infekcije. Ta biljka sadržava tvar berberin, koja ima protubakterijska svojstva. Da napravite otopinu, namačite jednu žličicu osušene kanadske žutike u uzavreloj vodi 10 minuta, procijedite i ostavite da se ohladi. Primijenite sterilnom kapaljkom tri puta na dan.

Pripremite oči za odlazak na spavanje

- Ako vam je liječnik propisao antibiotičke ili steroidne **kapi za oči** ili mast, koristite ih svaku večer prije odlaska na spavanje da vam se kapci ne zalijepe dok spavate. Nemojte dirati oči vrhom kapaljke ili masti za oči. U suprotnom možete

Što se događa?

Ako su vam oči crvene, nadražene ili zalijepljene ljepljivim iscjetkom, vjerojatno imate konjunktivitis. To je upala spojnice, prozirne ovojnice koja prekriva unutrašnjost kapka i prednji dio očne jabučice. Konjunktivitis je uglavnom uzrokovan bakterijskom ili virusnom infekcijom ili alergijskom reakcijom na pelud, kozmetičke proizvode, otopine za čišćenje leća ili druge tvari. Ovisno o vrsti, konjunktivitis može uzrokovati osjećaj pečenja, svrbeža i izraženu osjetljivost na svjetlo. Ljepljivi iscjedak sljepljuje trepavice i kapke dok spavate.

Trebam li liječnika?

Obratite se liječniku ako imate izražene tegobe. Blagi oblici konjunktivitisa, osobito oni uzrokovani virusima, prođu sami od sebe kroz tjedan dana, a neki oblici mogu uzrokovati ozbiljno oštećenje oka. Što prije zatražite savjet liječnika ako imate zamagljen vid, ako u blizini oka nastanu točkice ili mjehurići, ako konjunktivitis ne prođe za tjedan dana ili ako ne vidite poboljšanje nakon tri do četiri dana liječenja. Ako imate bakterijski konjunktivitis, brzim liječenjem se može spriječiti nastanak komplikacija.

onečistiti lijek i možda ponovno inficirati oči kad ga budete opet primjenjivali.

Lijek za bolne oči

- Smirite oči oblogom od **kamilice**. Stavite vrećicu čaja od kamilice u toplu (ne vruću) vodu i ostavite 2 do 3 minute, iscijedite višak tekućine i stavite vrećicu na bolno oko. Držite desetak minuta. Ponovite tri do četiri puta na dan, uvijek s novom vrećicom čaja. Držite oči zatvorenima da tekućina ne dođe u izravan dodir s očima.
- Praktičari ayurvede, tradicionalne indijske medicine, liječe konjunktivitis listom svježeg **korijandra**. Usitnite šaku korijandrovih listova sa 100 ml vode u miješalici. Iscijedite sok, a masu stavite na zatvorene vjeđe. Ostavite nekoliko minuta. Obrišite smjesu s kapaka prije no što otvorite oči.
- Drugi ayurvedski postupak za liječenje konjunktivitisa sastoji se u namakanju 1 žličice sjemenki **korijandra** u šalici kipuće vode najmanje 15 minuta. Procijedite i ohladite. Tekućinu upotrijebite za ispiranje zatvorenih očiju. Obrišite svaki višak tekućine prije no što otvorite oči.

Spriječite zarazu

- Da spriječite ponovnu infekciju, **ne šminkajte oči i ne nosite kontaktne leće** dok upala potpuno ne prođe. Bacite svu šminku za oči koju ste upotrebljavali kad se upala pojavila.

Tri vrste konjunktivitisa

Tri glavne vrste konjunktivitisa su virusni, bakterijski i alergijski. Postoji određeno preklapanje simptoma, ali ih je liječnik sposoban razlikovati.

VIRUSNI
- Infekcija uglavnom započne na jednom oku, ali se može proširiti i na drugo oko.
- Vodenast iscjedak.
- Iritacija/crvenilo.

BAKTERIJSKI
- Uglavnom zahvaća samo jedno oko, ali se može proširiti i na drugo oko.
- Iritacija, crvenilo i/ili osjećaj pijeska u očima.
- Obilan iscjedak.

ALERGIJSKI
- Uglavnom zahvaća oba oka.
- Svrbež i vodenast iscjedak.
- Naotečeni kapci.

• **Pokušajte ne dirati oči.** Ako se slučajno dogodi da dirate oči, operite ruke vodom i sapunom te ih osušite papirnatim ručnikom ili sušilom umjesto ručnikom.

• Ako trebate obrisati oči, upotrijebite poseban **rupčić** za svako oko. Odmah bacite rupčiće u plastičnu vrećicu i operite ruke. Sami bacite vrećicu i temeljito operite ruke.

• Nosite sa sobom **antibakterijski gel za pranje ruku** i često ga koristite.

• Ako inače nosite **kontaktne leće**, nemojte ih nositi dok imate konjunktivitis. Temeljito ih sterilizirajte prije uporabe kad prođe konjunktivitis. Uvijek perite ruke prije stavljanja i nakon vađenja leća. Nikad nemojte čistiti leće slinom.

• Svaki dan stavite ručnik, plahtu i jastučnicu **u perilicu za pranje rublja** da spriječite ponovno unošenje virusa ili bakterija u isto oko ili širenje zaraze na drugo oko. (I druge osobe mogu dobiti konjunktivitis upotrebljavajući vaš ručnik.)

• **Neka netko drugi posprema tuđe krevete umjesto** vas. Uzročnici konjunktivitisa se vašim rukama mogu proširiti na plahte ako to činite vi.

• Ako je dijete s konjunktivitisom premaleno da bi se moglo pridržavati pravila o nediranja očiju i pranja ruku, **trebalo bi ostati kod kuće** i ne ići u školu ili vrtić. Većina vrtića neće primiti djecu koja imaju simptome konjunktivitisa.

Ako imate alergijski konjunktivitis...

• Ako vas oči svrbe i imate vodenast iscjedak, možda je vaš konjunktivitis alergijske naravi. Pokušajte uzeti **oralni antihistaminik** da ublažite svrbež i oteklinu.

• Pokušajte izbjegavati **sve što uzrokuje konjunktivitis** ako je moguće – bilo da je to pelud, životinje ili kozmetički proizvodi. Možda je krivac novi kućni ljubimac, nova vrsta šminke za oči ili drukčiji šampon za kosu.

• Radi sprječavanja upale uzrokovane alergijom, iskušajte kombinaciju **vitamina C** i **kvercetina**. Uzmite 1000 mg vitamina C na dan u podijeljenim dozama zajedno s 1500 mg kvercetina. Kvercetin je bioflavonoid – dobiven iz raznog voća i povrća – koji ima protuupalna svojstva.

Postupite drukčije

Neki travari preporučuju vidac za liječenje konjunktivitisa. Vidac su upotrebljavali i američki Indijanci za olakšanje očnih tegoba. No nedavna su istraživanja pokazala da vidac može uzrokovati vodenast iscjedak iz očiju, svrbež i crvenilo ako dođe u dodir s očima. Njegova terapijska vrijednost nikad nije dokazana.

Jeste li znali?

U suzama se nalaze protubakterijske tvari. Zato se većina infekcija oka samostalno razriješi.

Od starih vremena, u različitim kulturama po cijelom svijetu, kupke su se koristile u liječenju mnogih tegoba, od bubrežnog kamenca do zmijskog ugriza. Sada poznajemo pouzdana sredstva kojima možemo izliječiti ozbiljne tegobe, ali za velik broj manjih tegoba (uključujući svrbež kože, bol u mišićima, bolne zglobove, nesanicu i tjeskobu) malo toga može nadmašiti opuštajuću kupku. Kupke mogu učiniti mnogo više od toga da se samo osjećate bolje, posebno ako u njih dodate ljekovite tvari.

Topla voda opuštajuće kupke nježno masira umorne mišiće i potiče cirkulaciju krvi, ubrzavajući dovođenje ljekovitih tvari do tkiva, istovremeno pomažući u uklanjanju mliječne kiseline i ostalih otpadnih tvari koje pridonose bolnom osjećaju. Vruća kupka može vam pomoći u trošenju nekoliko dodatnih kalorija privremeno malo pojačavajući vaš metabolizam. Izbjegavajte dugotrajna namakanja u vrlo vrućoj kupki. Iako vam vrućina može goditi, ona može potaknuti upalne procese.

Tehnika koja se već stoljećima primjenjuje svugdje u svijetu jest kontrastna hidroterapija. Naizmjeničnom uporabom vruće i hladne vode, krvne žile se naizmjence šire i opuštaju. Tim djelovanjem povećava se cirkulacija krvi, te navodno smanjuje zakrčenost i upala, pojačava probava i potiče rad organa. Prirodni iscjelitelji vjeruju i da pojačava imunitet. Da biste to isprobali kod kuće, potrebna vam je velika posuda koja će poslužiti za drugu kupku ili možete jednostavno sjesti u toplu kupku i upotrijebiti ručni tuš da se povremeno polijete hladnom vodom. Uvijek započnite vrućom vodom, a završite hladnom.

Olakšanje svrbeža

Ako vas muči svrbež, liječnik bi mogao propisati upravo kupku u koju ćete dodati određene sastojke. Evo nekoliko umirujućih tvari koje možete dodati u vodu.

• **Soda bikarbona** Kao što možda već znate, to je izvrstan lijek za svrbež kože. Ako vaše dijete ima vodene kozice, dodajte ½ šalice sode bikarbone u plitku kupku ili punu šalicu u duboku kupku, da biste ublažili svrbež.

• **Zobeno brašno** Za ublažavanje kožnog osipa ili svrbljivih opeklina od sunčanja, pripremite mlaku kupku i dodajte nekoliko žlica koloidnog zobenog brašna (fino usitnjenog tako da ostane plivati u vodi), koje možete kupiti u ljekarnama. Ako vam koloidno zobeno brašno nije pri ruci, jednostavno stavite šalicu obične zobene kaše u staru najlonsku čarapu, zavežite vrh i pustite je da pluta u vodi u kojoj se kupate. Zobeno brašno čini kupku vrlo skliskom, stoga budite posebno oprezni dok izlazite iz nje.

• **Ocat** To je još jedno sredstvo koje može ublažiti svrbež. Djeluje tako da kiseli kožu. Da biste olakšali bolne opekline nakon sunčanja ili psorijazu, u hladnu kupku dodajte otprilike 2 šalice octa.

Bolovi i istegnuća

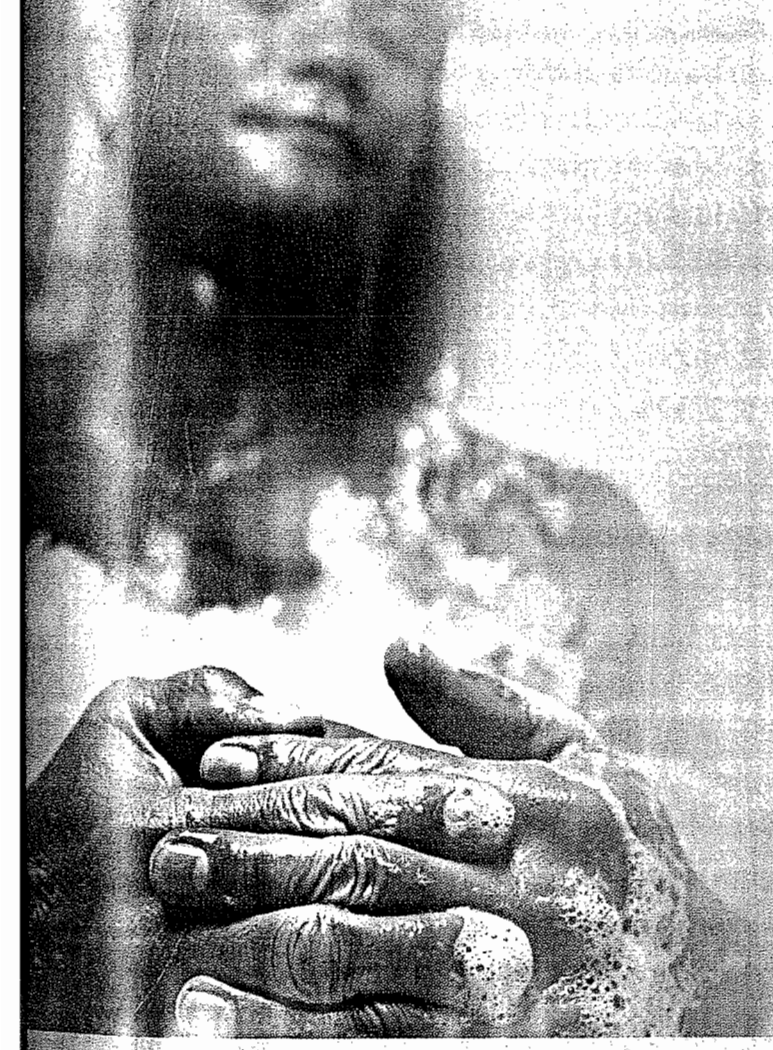
Kod manjih istegnuća, kupka u koju ste dodali magnezijev sulfat može donijeti trenutačno olakšanje. Soli izvlače tekućinu iz tijela i pomažu pri smanjivanju otekline. Dodajte 2 šalice magnezijevog sulfata u toplu kupku i namačite ozlijeđeni dio tijela. Kupka s magnezijevim sulfatom izvlači i mliječnu kiselinu, čije nakupljanje također pridonosi boli u mišićima. Nakon intenzivnog vježbanja,

dodajte 1 do 2 šalice magnezijevog sulfata u vruću vodu i uživajte u opuštajućoj kupki.

Dodavanje temeljnih (veznih) ulja

Izvrstan način da pojačate ljekovitu vrijednost kupke jest da u nju dodate temeljna ulja, koja možete nabaviti u ljekarnama i trgovinama zdrave hrane. Svako od tih ulja ima točno određena ljekovita svojstva. Nakon dugog, iscrpljujućeg dana, nekoliko kapljica borovog ulja dodanih u vodu mogu vas predivno okrijepiti. Ulje eukalipta potiče budnost. Ulje geranija smanjuje tjeskobu. Lavanda pomaže protiv depresije. Za ružmarin se kaže da potiče pamćenje. Kombinacije nekoliko temeljnih ulja također mogu biti korisne.

Ako ste skloni alergijama, testirajte svoju reakciju na mirisna ulja prije no što ih počnete upotrebljavati. Stavite malo razrijeđenog ulja na unutrašnji dio ruke. Ako se u roku od 12 sati ne pojavi reakcija, smijete ih dodavati u kupke.



- **Kupka koja pomaže kod artritisa** Pomiješate 4 kapi ulja borovice i po 2 kapi ulja lavande, čempresa i ružmarina, zajedno s pola šalice magnezijevog sulfata. Za jednostavniju kupku, uzmite 3 kapi lavandinog ulja i 3 kapi čempresovog.
- **Opuštajuća kupka za bolji san** Pomiješajte 2 do 4 žlice soli, 4 kapi ulja lavande, 3 kapi ulja mažurana i 3 kapi ulja limuna. Druga ulja koja pospješuju san su ulje cvijeta limete, rimske (divlje) kamilice, tamjana i ruže.
- **Kupke koje smanjuju napetost** Dodajte tri kapi ulja ylang-ylanga, 5 kapi lavandina ulja, 2 kapi bergamotina ulja i ½ šalice magnezijevog sulfata.

Umjesto eteričnih ulja, možete koristiti i sušeno bilje. Da biste pripremili umirujuću kupku koja smanjuje napetost, u vodu za kupanje dodajte kamilicu i druge umirujuće biljke, poput lavande i odoljena. Za najviše koristi, umotajte ih u komad gaze ili krpe i stavite pod mlaz vode dok punite kadu.

Djelomične kupke

Ne morate uroniti cijelo tijelo u vodu da biste iskoristili blagodati kupke. Kupka za noge ili sjedeća kupka može biti brzo i jednostavno rješenje mnogih problema: od glavobolje do hemoroida.

- U slučaju vrućice ili začepljenja, namočite noge u toplu vodu u koju ste dodali prstovet **praha gorušice.** To će povući krv u stopala, što će potaknuti cirkulaciju i smanjiti pritisak na krvne žile u glavi.
- Da biste olakšali bol i svrbež uzrokovane hemoroidima, napunite posudu toplom vodom i šakom **magnezijevog sulfata** i sjednite u nju.
- Za umirujuću kupku za stopala, u toplu vodu dodajte 2 kapi **ulja metvice** i 4 kapi **ulja ružmarina.**

Kosa, masna

Izgledate li kao da vam je netko namazao kosu uljem? Je li vam kosa suha i neprivlačna? Nemojte kriviti higijenske navike jer je vaš problem najvjerojatnije nasljedan. Borite se pravim šamponom. Dva puta perite i ispirite kosu, a isprobajte i posebnu tekućinu za ispiranje kose, koju možete sami napraviti.

Što se događa?

Kosa vam je suha i prilijepljena za vlasište. Možda se čak doima i prljavom, premda ste je oprali jučer (ili samo prije nekoliko sati). Nemojte kriviti kosu. Krivite žlijezde lojnice, koje se nalaze ispod površine kože. One izlučuju sebum (loj), mješavinu masnih kiselina koje štite vlasište. Žlijezde lojnice nekih ljudi izlučuju previše sebuma, tako da svaka vlas bude obložena lojem. Naslijeđe, stres, neke kontracepcijske pilule, hormoni, osobito muški hormoni i loša prehrana pridonose tegobama.

Pročitajte upute na šamponu

- Izaberite šampon bogat natrijevim lauril sulfatom i siromašan bilo kakvom kremom za kosu, npr. lanolinom. Treba vam **šampon** koji će odstraniti ulje s vlasišta i korijena dlake.
- Čak i ako nemate perut, možda ćete postići dobre rezultate šamponom protiv peruti s **katranom**. Formule u tim šamponima uspijevaju isušiti i najmasniju kosu.

Perite dva puta

- Možda će biti očito da trebate prati kosu šamponom svaki dan – možda čak i dva puta kad je vrijeme vruće i sparno. Povrh toga, svaki put kad perete kosu, trebate je **dva puta oprati šamponom**. Nasapunajte kosu i ostavite šampon na kosi nekoliko minuta (tako mu dajete vremena da odstrani ulje), temeljito isperite kosu i ponovite postupak. Čak i kod druge primjene šampona, ostavite ga na kosi nekoliko minuta prije no što isperete kosu.
- **Nemojte upotrebljavati balzam za kosu**. On vraća ulje koje ste pažljivo isprali.

Promijenite ciklus ispiranja

- Ispiranje kose vodom je odlično, ali još bolje rezultate možete postići jakim **čajem od ružmarina**. Prekrasno aromatična, ta biljka sadržava esencijalna ulja koja pomažu obuzdati prekomjernu proizvodnju ulja na vlasištu. Za pripravu otopine za ispiranje, prelijte 2 žlice osušenog ružmarina šalicom kipuće vode. Ostavite da se namače 20 minuta, procijedite, ohladite i ulijte u praznu plastičnu bocu. Držite tu bocu u kupaonici. Nakon zadnjeg ispiranja kose vodom, isperite kosu čajem za kraj. Nema potrebe za naknadnim ispiranjem čaja, ako volite njegov miris.

Puder u hitnim slučajevima

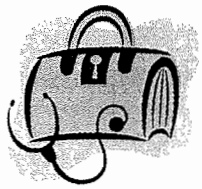
Kasnite i nemate vremena za pranje kose, a ona izgleda izrazito masna. Kao sredstvo za hitno »isušivanje« stavite na kosu malo dječjeg pudera. Razdijelite kosu i stavite malu količinu praha na nju. Najprije nježno umasirajte puder u vlasište, zatim po kosi. Puder će apsorbirati određenu količinu ulja. Točno – to je instantni »šampon«! No pazite da upotrijebite samo male količine praška. Ako upotrijebite previše, doimat će se kao da imate perut.

• Napravite otopinu za ispiranje kose od **limunovog soka**. Iscijedite sok dvaju limuna u dvije šalice destilirane vode i to ulijte u praznu bocu od šampona. Nakon pranja i ispiranja kose, osušite je i stavite limunovu mješavinu na vlasište. Ostavite pet minuta, omogućujući limunskoj kiselini djelovanje. Isperite hladnom vodom.

• **Ocat**, koji je također kiseo, može odmastiti kosu. Pomiješajte šalicu octa sa šalicom vode i to prelijte preko kose kao zadnje sredstvo za ispiranje. Ne brinite se zbog salatasta mirisa: brzo nestane.

Krajnje mjere: tekućina za ispiranje usta

• Ako vam je kosa pretjerano masna, možete napraviti smjesu koja će usporiti proizvodnju sebuma na vlasištu. U maloj šalici pomiješajte jednake količine **hamamelisa** (seletrice) i kupovne **otopine za ispiranje usta**. Oba sastojka imaju adstringentno djelovanje. To znači da sužavaju kožne pore dok ih isušuju. Namočite komad vate u mješavinu i smočite vlasište (ne kosu) nakon završena pranja i ispiranja kose.



Trebam li liječnika?

Problem masne kose nije ozbiljan, ali je često neugodan. Ako mrzite izgled svoje kose, a savjeti u ovom poglavlju ne pomažu, možda bi bilo dobro porazgovarati s liječnikom o mogućnosti odlaska dermatologu.

Kosa, suha

Ako vjerujete onome što vidite na televiziji, možda ćete misliti da samo poznati šamponi i omekšivači za kosu daju svježinu i punoću kosi. Ono što vam ti oglasi ne kažu jest to da nešto jednostavno poput majoneze može vašoj kosi dati sjaj i punoću.

Što se događa?

Kosa vam može postati suha, gruba, ispucana i zamršena zbog mnogo razloga. Kosa je neživa tvar, sastava slična noktima. Svaka dlaka ima vanjski sloj stanica, koji štiti unutrašnjost dlake. Ako se taj pokrivač ošteti, dlaka gubi vlagu i sjaj, a vrhovi se raspucaju. Prekomjerna uporaba boja za kosu, sredstava za ravnanje kose te pretjerano izlaganje kloru, sunčevu svjetlu i toplini sušila za kosu mogu oštetiti kosu. Neke osobe imaju suhu kosu jer nemaju dosta žlijezda lojnica na tjemenu.

Počnite pod tušem

- Ne perite kosu **svaki dan**. Ostat će dovoljno čista, a ostavit ćete na vlasištu više prirodnog ulja.
- Upotrijebite **dječji šampon** jer manje isušuje vlasište.
- Perite i ispirite kosu **toplom**, a ne vrućom **vodom**. Vruća voda odstranjuje zaštitno ulje s kose. Najbolja temperatura vode za pranje kose jest nešto veća od tjelesne temperature.
- Temeljito **isperite** kosu nakon pranja šamponom. Ostaci šampona isušuju kosu.

Rješenja sa salatom

- **Avokado** vlaži korijen kose i puni ga bjelančevinama, čime se povećava snaga dlake. Dobro promiješajte zreli oguljeni avokado sa žličicom ulja od pšeničnih klica i žlicom ulja od jojobe. Stavite to na svježe opranu kosu i namažite kosu sve do vrhova. Pokrijte glavu kapom za tuširanje ili plastičnom vrećicom, pričekajte 15 do 30 minuta i temeljito isperite.
- **Majoneza** je izvrsna zamjena za avokado. Jaja u majonezi su dobar izvor bjelančevina za vašu kosu. Utrljajte majonezu u kosu i ostavite da stoji do sat vremena, tada isperite.

Zdravo omekšajte

- Ako upotrebljavate kupovni omekšivač za kosu, odaberite onaj sa sastojcima koji štite od topline, poput **dimetikona** ili **fenil trimetikona**, što je osobito važno ako kosu sušite sušilom.
- Napravite vlastiti omekšivač za kosu miješanjem 60 g **maslinovog ulja**, 60 g **alojova gela** sa po 6 kapi eteričnog ulja **ružmarina** i **sandalovine**. Maslinovo ulje je prirodni emolijent, aloj vlaži, ružmarin daje punoću i mekoću kosi. (Sandalovina samo dodaje miris.) Ostavite mješavinu sat ili dva, tada isperite.
- Kad upotrebljavate omekšivač, najprije ga rasporedite po vrhovima jer je tu kosa najsuša. Zatim ga nanosite prema vlasištu.

• Ako se kovrča, uzmite malo **losiona za ruke** i prođite kroz suhu kosu.

Oprezno sušite

• Kad je god moguće, pustite da vam se kosa **suši na zraku**. Sušilo za kosu upotrebljavajte umjereno. Isto vrijedi za uvijače i sredstva za ravnanje kose. Kad primjenjujete toplinu, to je jednako kao da sušite list na suncu – izazivate pucanje.
• Sušilo za kosu namjestite na **toplo**, a ne na vruće.

Oprezno češljajte

• Upotrebljavajte četku s **prirodnim vlaknima**, radije nego sa sintetičkima. Sintetički materijali stvaraju statički elektricitet, koji će povećati lomljivost kose.
• Najprije **raščešljajte vrhove**. Tako nećete vući i lomiti kosu kad je češljate od tjemena prema vrhovima.
• Kad počešljate vrhove, činite duge pokrete od tjemena do vrhova kose da **raširite prirodno ulje**.

Pojačajte dlake

• Vitamin B jača kosu. Uzmite 50 mg dodataka vitamina **B kompleksa** dva puta na dan s hranom.
• Mineral **selen** je također koristan za održavanje zdravlja kose. Uzmite 200 µg na dan ili jedite brazilski orašac: 30 g suhih oraha sadržava 840 µg selena. (*Oprez!* Prekomjeran unos selena može biti toksičan, a jedan od simptoma je... opadanje kose!)
• Učinkovito ulje, koje može vašoj kosi dati sjaj, jest ulje **dvogodišnje pupoljke**. Pokušajte uzeti 1000 mg dvogodišnje pupoljke tri puta na dan uz obrok. Ulje je bogato gama-linolenskom kiselinom koja je esencijalna masna kiselina.

Moć prevencije

• Kad se kupate u bazenu s kloriranom vodom, nosite **plivaću kapu** da zaštitite kosu od klora. Odmah nakon izlaska iz bazena operite kosu.
• Upotrebljavajte **ovlaživač zraka** u spavaćoj sobi. Centralno grijanje jako isušuje zrak, koji onda isušuje kosu.
• **Šišajte** se najmanje svakih šest tjedana da odstranite suhe, raspucane vrhove.

Trebam li **liječnika?**

Ako se izgled vaše kose naglo promijeni, a vi se osjećate umorno, razdražljivo, hladno vam je i imate zatvor, posavjetujte se s liječnikom. To mogu biti znakovi hipotireoze. Dobro je otići k liječniku ako imate suhu kosu i ljuskice na tjemenu jer to mogu biti znakovi psorijaze.

Koža, masna

Gledajte na to s pozitivne strane: masna koža bolje stari i na njoj se stvara manje bora nego na suhoj ili normalnoj koži. Ali zahtijeva i više pažnje, zbog toga što morate čistiti pore koje proizvode previše masnoća. Ključ je u čvrstoj, ali nježnoj ruci. Trebate ukloniti mrtve kožne stanice, prljavštinu i suvišnu masnoću, a da ne trljate tako snažno da nadražite kožu. Možda zvuči neobično, no ako previše trljate, koža proizvodi još više masnoća.

Što se događa?

Ako imate masnu kožu, lojne žlijezde proizvode previše sebuma, voštane tvari koja štiti kožu. Kad ga ima previše, koža izgleda masno, a višak sebuma može pridonijeti nastanku akni. Nasljednost također ima ulogu u tome; primjerice, osobe tamne kose obično proizvode više masnoće od osoba koje imaju svijetlu kosu. Ali tu su i drugi faktori koji pridonose tome, uključujući stres i hormonalne promjene. Trudnice i žene koje uzimaju oralnu kontracepciju češće imaju probleme s masnom kosom.

Održavajte kožu čistom

- Perite lice **toplom vodom.** Bolje otapa ulje nego hladna.
- Odaberite **pravo sredstvo za čišćenje lica.** Bez obzira na to volite li više kruti ili tekući sapun, izbjegavajte kremaste proizvode u koje su dodani ovlaživači, kao što je to *Dove* sapun. Kruti sapuni, poput *Neutrogene*, savršeno su učinkoviti, iako možete upotrebljavati i sredstva posebno namijenjena čišćenju masne kože (vjerojatno će biti skuplja).
- Ako vam povremeno **izbijaju akne**, izaberite sapun protiv prištića. On sprječava rast bakterija koje izazivaju nastanak akni.
- Upotrebljavajte tekući sapun za umivanje lica koji sadrži alfa hidroksi kiseline (AHA), poput limunske, mliječne ili glikolne kiseline. Alfa hidroksi kiseline djeluju na nekoliko načina: uklanjaju mrtve kožne stanice, smanjuju ulje u porama i sprječavaju infekcije.

Napravite vlastiti losion

- Pošto operete lice, namočite vatu u **hamamelis** i time očistite lice. Činite to dva puta na dan, dva do tri tjedna. Nakon trećeg tjedna, jednom na dan čistite lice hamamelisom. Hamamelis sadrži tanine koji djeluju zatvarajuće, zbog čega se pore sužavaju dok se suše.
- Biljke stolisnik, kadulja i metvica također djeluju zatvarajuće. Da biste napravili domaći losion koji će popraviti izgled masne kože, stavite žlicu jedne od tih biljaka u šalicu i do vrha prelijte kipućom vodom. Pustite da odstoji 30 minuta. Ocijedite tekućinu i ostavite da se ohladi prije no što njome očistite lice. Tekućina koja ostane može se pohraniti. N

sobnoj temperaturi će ostati svježa tri dana, a ako je pohranite u hladnjaku – pet dana.

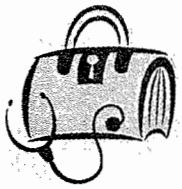
- **Miloduh**, član porodice metvica također je izvrstan biljni losion. U narodnoj medicini već se godinama smatra dobrim za ten. Stavite 1 žlicu miloduha u otprilike 250 ml vode. Kuhajte na laganoj vatri 10 minuta, a zatim ocijedite. Ostavite da se ohladi. Pošto očistite lice, nanesite losion vatom.
- Kombinacija **lavandine vodice** i **eteričnog ulja nerolija** (koje se dobiva iz cvjetova naranče) je izvrstan, mirisni losion za lice i dobro će ga očistiti. Stavite malo lavandine vodice u ručni raspršivač i dodajte kapljicu nerolijeva ulja. Nekoliko puta na dan raspršite dobivenu tekućinu po licu.

Izmasirajte lice

- Sitnozrnati puder može upiti ulje i ukloniti stanice kože koje začepljuju pore. Sameljite i prosijte 2 žličice **suhe zobi**, prelijte s malo **hamamelisa** da biste dobili pastu. Dobivenu smjesu lagano umasirajte u kožu, a zatim operite toplom vodom.
- Nekoliko puta na dan, nakon što ste ga oprali, izmasirajte lice **mlaćenicom.** Aktivne kulture u mlaćenici sadrže kiseline koje uklanjaju nečistoću i učvršćuju pore. Ostavite je na licu nekoliko minuta, a zatim isperite.

Stavite masku za lice koja uklanja masnoću

- **Maska od gline** ili **blata** smanjuje masnoću, tonira kožu i izvlači nečistoće. Možete je nabaviti u većini ljekarna. Ili je možete sami napraviti upotrijebivši glinu za lice (koju možete kupiti u nekim trgovinama zdrave hrane ili preko interneta) i hamamelis. Nemojte upotrebljavati lončarsku glinu jer neće imati isti učinak. Pomiješajte 1 žlicu hamamelisa i 1 žličicu gline za lice te miješajte dok ne dobijete glatku smjesu. Ako želite, dodajte 2 kapljice ulja čempresa i 2 kapljice ulja limuna, da dodaju miris i da obuzdaju pretjerano aktivne žlijezde lojnice. Nanesite masku, ali pazite da ne dođe u oči, udobno se smjestite i opustite. Ostavite masku na licu 10 minuta ili dok se glina ne osuši, a zatim je isperite.
- Smatra se da maska od bjelanca učvršćuje kožu i upija ulje. Pomiješajte 1 žličicu **meda** s **bjelancem** jednog jajeta i dobro pomiješajte. Dodajte onoliko brašna koliko je potrebno da



Trebam li liječnika?

Masni ten može biti neugodan, ali liječnik ne može mnogo učiniti, osim ako masnoću nije izazvalo uzimanje novih kontracepcijskih tableta. Ako je to slučaj, možete od liječnika zatražiti da vam propiše drugu vrstu. Ako se masnoća poklapa sa snažnim izbijanjem akni, liječnik bi vam mogao propisati lokalnu kremu ili antibiotike (vidi Akne, str. 33).

napravite pastu. Stavite masku na lice, ali izbjegavajte područje oko očiju. Pustite da se suši 10 minuta, a zatim isperite toplom vodom.

- Neke Indonežanke prave maske za lice od **manga**. Maska od manga suši i tonira kožu. Da biste je napravili, zgnječite mango tako da dobijete mekanu smjesu, umasirajte ga u lice, ostavite da se suši nekoliko minuta, a zatim isperite. Vjeruje se da otvara pore.
- **Limunov sok** se upotrebljava u drugoj maski koja uklanja masnoću, zajedno s biljkama koje djeluju zatvarajuće i **jabukom** kao osnovom. Ogulite jabuku i stavite je u lonac s toliko vode da je prekrije, zatim kuhajte na laganoj vatri dok ne omekša. Zgnječite jabuku, dodajte 1 žličicu limunovog soka i 1 žličicu neke od ovih biljaka: sušene kadulje, lavande ili metvice. Nanesite smjesu na lice, ostavite 5 minuta, a zatim isperite toplom vodom.

Uklonite masni sjaj

- Tijekom dana, pudrajte lice **puderom u prahu** koji će upiti suvišnu masnoću. Nemojte upotrebljavati puder u kamenu – sadrži ulje i može izazvati mrlje ili pogoršati postojeće akne.
- U ljekarni potražite **alkoholne rupčiće** za masnu kožu. Obično dolaze u pakiranjima pogodnima za nošenje u torbici ili džepu ili u pojedinačnim vrećicama. Držite ih pri ruci da ih uvijek možete upotrijebiti kad vam zatrebaju. Alkohol prolazi kroz masnoće, i tako privremeno uklanja masnoću s lica.

Moć prevencije

- Svaki dan pojedite jednu žlicu **lanenog ulja.** Iako može zvučati čudno da u prehranu dodajete ulje, postoji dobar razlog za to. Laneno ulje je bogato esencijalnim masnim kiselinama, za koje je utvrđeno da popravljaju mnoga kožna stanja, uključujući masnu kožu. Laneno ulje ćete pronaći u trgovinama zdrave hrane. Držite ga u hladnjaku jer se kvari kad je izloženo suncu ili vrućini.

Koža, suha

Površinski sloj kože djeluje kao stroj s vlastitim podmazivanjem. Katkad proizvodnja ulja ne može držati korak sa zahtjevima. Poteškoće nastaju kad se često tuširate, upotrebljavate sapune koji isušuju kožu ili živite u prostoru s izrazito suhim zrakom. Koje je najbolje osvježenje za suhu kožu? Većina sredstava za vlaženje kože (koja ustvari *ne dodaju* vlagu koži, nego zadržavaju vlažnost koja tu već postoji) bit će djelotvorna. Ili iskušajte koji od ovdje navedenih kućnih pripravaka.

Odstranite mrtve stanice kože

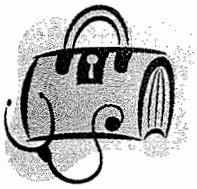
- **Namočite kožu mlijekom.** Mliječna kiselina iz mlijeka odstranjuje mrtve stanice kože, a može i povećati sposobnost kože da zadržava vlagu. Natopite tkaninu u hladno mlijeko. Stavite je na svaki dio kože, koji je osobito suh ili nadražen. Ostavite 5 minuta. Kad ispirete mlijeko, činite to nježno da vam malo mliječne kiseline ostane na koži.
- Da omekšate grube dijelove kože, napunite kadu toplom vodom u koju dodajte 2 šalice **gorke soli**. Uđite u pripremljenu kupelj i namačite se nekoliko minuta. Dok je koža još mokra, gruba područja možete istrljati gorkom soli da odstranite mrtve stanice. Iznenadit ćete se kako vam dobro koža izgleda kad izađete iz kade. Ako imate **suhe morske trave**, možete ih dodati u kupku da pojačate učinak omekšavanja kože.
- Upotrebljavajte **alojev gel** da olakšate oporavak suhe kože. Sadržava kiseline koje odstranjuju površinske mrtve stanice. Za dobivanje svježeg alojeva soka, odrežite list biljke i rastvorite ga nožem. Istružite gusti sok žlicom.
- Upotrebljavajte sredstva za vlaženje kože koja sadržavaju **alfa-hidroksilnu kiselinu** ili losione s **urejom**, npr. losion Eucerin. Oni odstranjuju površinske, mrtve kožne stanice.

Povećajte vlažnost

- Napravite pastu od zrelog **avokada**. Nanesite je na lice kao masku. Ulje djeluje kao emolijens. Također sadržava vitamin E.
- Isprobajte bilo koji od ovih lako dostupnih i jeftinih proizvoda da očuvate vlažnost svoje kože: **lanolin** (dobiva se iz vune), **mineralno ulje**, **vazelin**, **kikirikijevo ulje** ili čak

Što se događa?

Kad je sve u redu s kožom, žlijezde lojnice stalno proizvode sebum (loj) koji kožu održava vlažnom i mekom. Međutim, suhi zrak zimi (kako vani tako i u zatvorenu prostoru) može uzrokovati promjene kože. Koža može postati ljuskava, raspucana, gruba i može svrbjeti. Najviše pate ruke i lice jer su najizloženiji suhu zraku. Na šakama se proizvodi najmanja količina zaštitnog loja – sebuma.



Trebam li liječnika?

Ako vam je koža toliko suha da izaziva izrazitu neugodu nakon dva tjedna primjene sredstava za samopomoć, posavjetujte se s liječnikom. Također se obratite liječniku ako dobijete težak osip koji svrbi ili ako se na koži pojave znakovi infekcije, npr. crvenilo, ljuskanje ili vlaženje. U rijetkim slučajevima suha koža može biti znak neke bolesti, npr. šećerne bolesti ili hipotireoze.

margarin za kuhanje. Upotrijebite male količine navedenih proizvoda da se ne osjećate masno.

Promijenite sapun

- Ako upotrebljavate **mirisni** sapun, **prestanite** ga upotrebljavati. Ti sapuni isušuju kožu, a sadržavaju mirise koji djeluju nadražujuće.
- Upotrebljavajte **kremaste sapune** kao što su *Dove*, *Oilatum* ili *Neutrogena*. U njima ima više ulja ili masti koji su dodani u kasnoj fazi proizvodnje sapuna. Oni ostavljaju blagotvoran uljni film na koži.
- Isprobajte blaga sredstva za čišćenje kože. Blagi sapuni uglavnom imaju pH (mjera kiselosti) bliži vrijednosti pH kože. Tako čiste kožu ne odstranjujući previše prirodnog ulja.
- **Tekući sapuni** su također blagi prema vašoj koži. Izaberite one na kojima piše da vlaže kožu i držite ih blizu mjesta za pranje ruku.

Brzo tuširanje i kratko kupanje

- Nikada nemojte biti u kadi ili pod tušem dulje od 15 minuta. Kad se dugo namačete u vodi, ispirete s kože zaštitno ulje. Upotrebljavajte **mlaku vodu**, ne vruću. Vruća voda ispire prirodno ulje s kože.
- **Dodajte emolijens**, npr. E45, u kupku.
- Iznimno štedljivo upotrebljavajte sapun – drugim riječima, samo za pazuhe, prepone i stopala. Ostale dijelove tijela operite običnom vodom.
- **Tuširajte se ili kupajte navečer**, da koža obnovi zalihe zaštitnog ulja dok spavate.

Ovlažite prostoriju

- Pokušajte održati ugodnu **vlažnost zraka** u kući, osobito zimi. Stavite posudu s vodom na štednjak, objesite posudice s vodom na radijatore, ostavite vrata kupaonice otvorena dok se tuširate ili kupate, upotrebljavajte ovlaživač zraka u spavaonici. Zatvorite vrata spavaonice dok spavate, a uključen vam je ovlaživač zraka.
- Ako imate **kamin** ili **štednjak na drva**, upotrebljavajte ih umjereno. Toplina tih grijaćih tijela je izrazito suha.

Jedite i pijte

- Svakodnevno pijte najmanje osam čaša **vode**. U to se uračunavaju **biljni čajevi** i **sokovi**, ali ne pića s kofeinom, npr. čaj, kava ili *cola* s kofeinom, ili alkoholna pića. Napitci s kofeinom i alkoholom imaju dijuretski učinak, što znači da tijelo učestalim mokrenjem gubi tekućinu.
- Najmanje dva puta tjedno jedite masnu ribu, npr. **srdele**, **skušu**, **haringe** ili **losos**. Te su ribe bogate **omega-3 masnim kiselinama**, koje održavaju zdravlje membrana stanica kože. Drugi dobri izvori tih masnih kiselina jesu **orasi**, **avokado** i **ulje sjemenki lana**. Svaki dan dodajte do 2 žlice lanenog ulja u začin za salatu ili u zobenu kašu za doručak. (Ako ga dodajete u vruće žitarice, učinite to nakon što ste ih skuhali. Ulje se razgrađuje u manje korisne sastojke ako ga kuhate zajedno sa žitaricama.)

Povećajte količinu vitamina i minerala

- Određeni vitamini, osobito vitamini C i B, zajedno s raznim mineralima pomažu u održavanju zdravlja kože. Svaki dan uzmite dodatke prehrani s vitaminima B kompleksa, koji sadržavaju **tiamin**, **riboflavin** i **pantotensku kiselinu**; ili **pivski kvasac**.
- Potražite multivitaminske i multimineralne dodatke prehrani, koji nude niz hranjivih tvari za kožu i to u jednoj tableti, npr. *DermaVite*. Sadržava vitamine A, B_6, E, riboflavin, folat, cink, selen te druge minerale i hranjive tvari.

Jeste li znali?

Mnogo kućnih biljaka može spriječiti nastanak suhe kože. Biljke dodaju vlažnost zraku na dva načina: kroz fotosintezu (njihovi listovi proizvode vodu) i isparavanjem iz mokrog tla.

Kućna sredstva za vlaženje kože

Za pripravu vlastita preparata za vlaženje kože rastopite 1 žličicu bijelog pčelinjeg voska i 2 žlice lanolina u posudi s dvostrukim dnom. Umiješajte 3 žlice maslinovog ulja, 1 žličicu svježeg alojeva soka i 2 žlice ružine vodice (prodaje se u ljekarnama). Ostavite da se ohladi.

Krvni tlak, povišeni

Polovica onih koji imaju povišeni krvni tlak uopće ne znaju da ga imaju. Od onih koji znaju da imaju povišeni krvni tlak, njih sedam od deset nema krvni tlak pod kontrolom. Ako ne znate kakav je vaš tlak, zamolite liječnika da vam ga izmjeri. Ako već imate postavljenu dijagnozu hipertenzije (povišena krvnog tlaka), pridržavajte se liječničkih uputa. Najvažniji u liječenju jesu tjelovježba i promjena prehrambenih navika. Čak i ako vam je liječnik propisao lijekove za snižavanje krvnoga tlaka, promjene načina života su nužne.

Što se događa?

Visok krvni tlak znači da vaše srce radi napornije no što bi trebalo da pumpa krv iz srca. Vaše arterije su također pod stresom. To je opasno. Ako ne snizite krvni tlak, imate povećani rizik od moždanog udara, infarkta srca, bolesti bubrega i drugih smrtonosnih bolesti. Smatra se da imate povišeni krvni tlak (hipertenziju) kad je sistolička (gornja) vrijednost tlaka 140 ili viša ili je dijastolička (donja) vrijednost tlaka 90 ili viša. Svaki put kad vam tlak počne rasti, liječnik će vam savjetovati da ga kontrolirate.

Problem počnite rješavati u kuhinji

- Istraživanja provedena u SAD-u pokazala su da je promjena prehrambenih navika vrlo učinkovita pri snižavanju krvnog tlaka. Prehrana treba biti **siromašna zasićenim mastima** i **kolesterolom**, a **bogata voćem, povrćem**, cjelovitim **žitaricama** i **namirnicama** s **malo masti**. Prehrana temeljena na tim načelima može dati pozitivne rezultate i dovesti do smanjenja krvnog tlaka već za dva tjedna.
- **Ograničite unos soli**. Prevelika količina soli u prehrani uzrokuje zadržavanje vode u tijelu. Učinak je isti kao da u pun balon vode dolijevate još malo vode: tlak raste. Istraživanja su pokazala da je najveće smanjenje vrijednosti tlaka bilo u osoba koje su uz navedene prehrambene promjene smanjile dnevni unos soli na 1500 mg. To je manje od žličice soli na dan.
- Čak i ako ne dodajete sol u hranu tijekom kuhanja ili za stolom, možda ćete još uvijek dobivati značajne količine »skrivene« soli u prerađenoj hrani, osobito u grickalicama, mesnim proizvodima i juhama iz konzervi. Prije kupovanja hrane, **pažljivo pročitajte upute** da saznate sadržaj soli. Potražite juhe s malo soli. Isperite grah i druge namirnice koje su bile pohranjene u slanom sadržaju.
- **Pokušajte sami peći kruh**. Ako imate uređaj za pripravu kruha, treba vam manje od 5 minuta da ubacite sastojke i nakon 2 sata imate gotov kruh. Zašto se mučiti? Zato što većina kupovnog kruha sadržava veliku količinu soli, a vi možete kontrolirati količinu soli i masti koju stavljate u domaći kruh. Kruh je izrazito ukusan, a i ispunjava dom divnim mirisom.

Ostali prehrambeni savjeti – konzumirati ili ne

• Čak i ako se ne držite posebne dijete, uvidjet ćete korisnost konzumacije velike količine **svježeg voća** i **povrća**, sirovog ili kuhanog. Cilj je jesti pet obroka voća i povrća na dan, čak i više ako možete. Voće i povrće su važni izvori kalija, magnezija i vlakana. Sve navedeno sudjeluju u održavanju zdravlja arterija.

• **Zobena kaša** je dobra na dva načina – sudjeluje u snižavanju krvnoga tlaka, ali i kolesterola, kao što su pokazala neka istraživanja. Čini se da njezino djelovanje potječe od topljiva vlakna, beta glukana. Ako svaki dan započnete zdjelicom zobene kaše, vaš krvni tlak će se vjerojatno sniziti.

• **Smanjite konzumaciju alkohola.** Alkoholičari često imaju povišen krvni tlak. Ako pijete, ograničite unos na jedno piće ako ste žena ili na dva pića na dan ako ste muškarac. Jedno piće je mala čaša vina, jedno pivo ili jedno žestoko piće.

Riješite se suvišne prtljage

• Nošenje viška kilograma tjera srce da jače pumpa. Zato s porastom tjelesne mase raste krvni tlak. Ako ste pretili, **gubitak samo 5 kilograma** može značajno sniziti krvni tlak.

Odbacite cigarete

• Ako pušite, prestanite. Sastojci cigaretnog dima uzrokuju oštećenje krvnih žila, što pridonosi otvrdnjavanju arterija. Nikotin u cigaretama uzrokuje stezanje krvnih žila. To je loše za svakoga, ali je osobito loše za osobe koje imaju povišeni krvni tlak.

Trebam li liječnika?

Ako vam je postavljena dijagnoza povišenog krvnog tlaka, odmah otiđite k liječniku ako imate kroničnu glavobolju, osjetite lupanje srca, imate kratak dah, umorni ste, curi vam krv iz nosa, imate zamagljen vid, zacrvenjeno lice, često mokrite ili vam zvoni u ušima. Navedeni znakovi upućuju na neadekvatnu kontrolu krvnog tlaka.

Može li bučna ulica u kojoj živite biti odgovorna?

Svi znamo da je vožnja automobilom po gužvi zamarajuća i da povećava razinu stresa. Nedavno istraživanje provedeno u Njemačkoj upućuje na to da sama buka od prometa može uzrokovati povišenje krvnog tlaka. Istraživanje vođeno na Institutu *Robert Koch* u Berlinu, a koje je obuhvatilo 1700 ispitanika, pokazalo je da su osobe koje žive u područjima gustog prometa dvostruko izloženije razvoju povišenog krvnog tlaka od osoba koje žive u mirnim četvrtima. Osobe koje su po noći imale otvoren prozor usprkos buci, bile su pod najvećim rizikom.

Protresite noge

- Najmanje tri puta tjedno, a po mogućnosti pet puta, **aktivno vježbajte** po 30 minuta. Taj se savjet možda ne čini mudrim jer gotovo svaki oblik vježbanja trenutačno povisuje krvni tlak. Ali kad redovito vježbate, pomažete tijelu da održi tlak u mirovanju na sigurnoj razini. Trčanje, brzo hodanje, vožnja bicikla i plivanje su izvrsni.

Potražite mir

- Razmislite o tome da nabavite **kućnog ljubimca**. Šetnja s psom, maženje mačke na koljenu ili čak gledanje ribica, tj. bilo koja interakcija, snižava krvni tlak.
- **Naučite meditirati**. To nije ludost novog doba. Istraživanje pokazuje da meditacija uistinu djeluje na krvni tlak, vjerojatno tako da snižava hormone stresa u tijelu. Za početak izaberite jednostavnu riječ ili frazu. Zatvorite oči i opustite sve mišiće. Dišite sporo i prirodno. Kod svakog izdaha ponavljajte riječ ili frazu koju ste izabrali. Nemojte pokušavati analizirati to jeste li ili niste opušteni te radite li to dobro – samo se usredotočite na riječi i disanje. Činite to jednom ili dva puta na dan 10 do 20 minuta.
- Zabavite se **hobijima** poput vrtlarenja, sviranja nekog glazbenog instrumenta ili izrade goblena. To može biti jednako učinkovito kao i meditacija.

Nadopunite svoj trud

- Uzmite **magnezij**. Taj mineral pomaže u opuštanju glatkih mišića koji okružuju krvne žile, čime se omogućuje njihovo širenje. Magnezij je osobito učinkovit u snižavanju visokog krvnog tlaka povezana s trudnoćom, ali uvijek se posavjetujte s liječnikom prije uzimanja bilo kojeg dodatka prehrani u trudnoći. Potražite dodatke magnezija u obliku magnezijevog citrata ili glukonata, koji ima blaže djelovanje na probavni sustav. Ako uzimate magnezij, uzmite i **kalcij**. Minerale uzmite u vremenskom razmaku od najmanje dva sata radi bolje apsorpcije. Preporučena doza za snižavanje krvnog tlaka je 400 mg magnezija i 1000 mg kalcija na dan.
- Svaki dan uzmite 100 do 150 mg ekstrakta **gloga** (standardiziranog da sadrži najmanje 1,8% viteksina). Za glog se već dugo zna da širi arterije. Čini se da interferira s enzimom

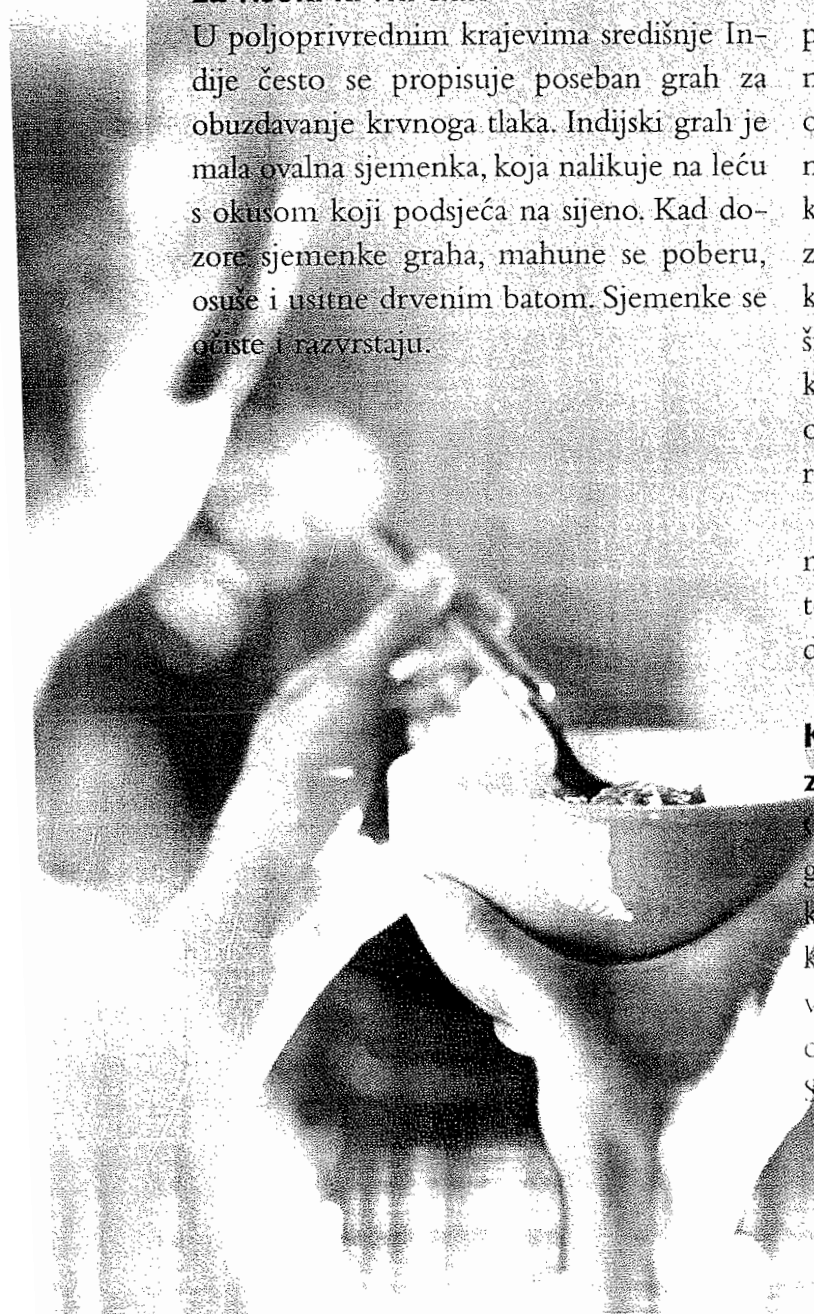
Kućni testovi za krvni tlak

Neki ljudi postanu nervozni kad im liječnik mjeri krvni tlak, tako da imaju privremen porast tlaka. Ta se pojava zove sindrom »bijele kute«. Možda ćete dobiti točniji uvid u stanje, ako si kupite tlakomjer i sami si mjerite krvni tlak kod kuće. Uz samostalno mjerenje tlaka, neka vam tlak još mjeri i vaš liječnik ili medicinska sestra radi potpuna uvida u kretanje vrijednosti krvnog tlaka.

(angiotenzin konvertirajući enzim, ACE) koji uzrokuje konstrikciju krvnih žila. To je enzim na koji djeluju ACE inhibitori – lijekovi na recept koji snižavaju krvni tlak. Ako upravo uzimate neki lijek za snižavanje krvnog tlaka, posavjetujte se s liječnikom prije uzimanja ove biljke. Može biti potrebno nekoliko tjedana ili mjeseci da se glog akumulira u tijelu i da djeluje.

- **Češnjak** također pomaže u snižavanju krvnog tlaka, premda se ne zna zašto. Neki stručnjaci preporučuju dnevnu konzumaciju jednog režnja svježeg češnjaka. Drugi savjetuju uzimanje suhog koncentrata, koji je ekvivalent količini 4 grama svježeg češnjaka na dan. Za najbolji učinak izaberite obložene kapsule češnjaka.
- Uzimajte **dodatke ribljeg ulja** za povećanje unosa omega-3 masnih kiselina. One sprječavaju proizvodnju prostaglandina u tijelu, tvari koje sužavaju arterije. Te »dobre« masti dobivamo iz riba poput skuše i lososa. Tipični dodatci sadržavaju 1000 mg. Uzimanje dviju doza na dan potiče cirkulaciju i pomaže u smanjenju visokoga krvnog tlaka. Ili na dan uzmite jednu žlicu ulja od lanenih sjemenki, kao začin za salatu ili pomiješano s voćnim sokom.

U juhama ima mnogo toga zbog čega ih se preporučuje. Djeluju smirujuće, lako se probavljaju – i opskrbljuju tijelo hranjivim tvarima potrebnima za oporavak. Pileća juha je obvezan kućni pripravak za liječenje prehlade. U Kini se ljuta i kisela juha s rižom, octom, češnjakom i đumbirom koristi u liječenju konstipacije (zatvora). Kupusna juha, popularna u istočnoj Europi, sada se preporučuje kao kućni pripravak za liječenje ulkusa (vrijeda, npr. želuca). Drugdje u svijetu se cijene neke druge juhe zbog svojih zdravstvenih učinaka. Ovdje su samo neke od njih.



Indija: juha od indijskog graha za visoki krvni tlak

U poljoprivrednim krajevima središnje Indije često se propisuje poseban grah za obuzdavanje krvnoga tlaka. Indijski grah je mala ovalna sjemenka, koja nalikuje na leću s okusom koji podsjeća na sijeno. Kad dozore sjemenke graha, mahune se poberu, osuše i usitne drvenim batom. Sjemenke se očiste i razvrstaju.

Kuluth saar, ili juha od indijskog graha, je lagano jelo blago pljesniva okusa. Često se pomiješa s jogurtom i posluži s rižom. Sjemenke graha se namaču osam sati, zatim se ostave da puste klice idućih osam sati prije no što se počnu kuhati. Ostali sastojci su kokum (*Garcinia indica*), sitno tamnogrimizno voće s vazdazelenog drveta, mnogo klinčića ili zdrobljenog češnjaka. Žličica šipkovih sjemenki smljevenih u finu pastu katkad se dodaje u šalicu juhe da potakne otapanje kamenaca u bubregu i mokraćnom mjehuru.

Indijski grah se može kupiti u prodavaonicama s indijskom hranom. Ako ne možete naći indijski grah, vrećica leće će biti dobra za ukusnu juhu bogatu vlaknima.

Kina: kaša od sjemenki ginka za *jet lag*

Grace Young je kineska kuharica, koja svake godine preleti tisuće milja. Kad god se vrati kući, na štednjaku je dočeka velika zdjela kaše od sjemenki ginka. To je jelo za kasnu večeru (*siu ye*), koje pomaže tijelu da se oporavi od oštećenja uzrokovanih letenjem. Sjemenke ginka u ovom receptu, prema

tradicionalnoj kineskoj medicini, korisne su za olakšanje kašlja.

Ključni sastojci su usiren osušeni grah (*foo jook*), sjemenke ginka bez ljuske (*bock guo*) i kineske osušene jakovske kapice (*gawn yu chee*) zajedno s dodatkom sitno nasjeckanog đumbira. Neki kuhari uključe i komad mesa.

Filipini: pileća juha s đumbirom protiv boli u zglobovima

Lijekovi poput Aspirina i ibuprofena mogu smanjiti bolne napadaje artritisa, ali zašto ne biste umjesto toga iskušali ovu ukusnu i toplu zamjenu? Đumbir sadržava gingerole, tvari koje blokiraju učinak prostaglandina, kemijskih tvari koje pridonose upali. Đumbir također pomaže u borbi protiv virusa gripe. Na Filipinima se pileća juha s đumbirom (pileća *tinola*) uglavnom pravi sa zelenom papajom. Umjesto papaje možete staviti svježi špinat.

Pileća *tinola*

Navedeni klasični recept dolazi iz Manile, iz centra *Maya Culinary Arts*.

6 velikih žlica biljnog ulja
3 režnja narezanog češnjaka
2 velike žlice mljevenog svježeg đumbira
1 velik crveni luk
1,5 kg pilećeg mesa bez kosti, narezana za pirjanje
1,75 l vode
2 velika svežnja svježeg špinata
riblji umak za okus
papar za okus

U velikoj posudi zagrijte pola količine ulja i propržite češnjak, đumbir i crveni luk. Kad luk požuti (ne posmeđi!), maknite posudu s vatre i izvadite sastojke. U istu posudu dodajte ostatak ulja i dobro ispržite piletinu. Vratite češnjak, đumbir i crveni luk u posudu, dodajte vodu i pustite da zavrije. Smanjite vatru i djelomično poklopljeno kuhajte tridesetak minuta. Dodajte špinat i promiješajte. Prije posluživanja dodajte riblji umak i papar.
Za 8 osoba

SAD: mamina pileća juha

To je možda jedan od najpopularnijih kućnih pripravaka ikad izmišljen. Nedavna istraživanja pokazuju da postoje čak i znanstvene činjenice iza narodnih priča: čini se da pileća juha može spriječiti bijele krvne stanice da pokrenu upalu i kongestiju gornjeg dišnog sustava.

Mnogo je razloga da pripremite ovu juhu kad ste prehlađeni ili imate gripu. Krepka vruća juha od mesa ublažava kongestiju, a začini poput češnjaka i crvenog luka imaju blaga protuvirusna svojstva. Da juhi date dodatan poticaj za borbu protiv prehlade, narežite nekoliko režnjeva češnjaka i dodajte ih u zdjelu malo prije no što je juha gotova.

Mamina pileća juha

Za dodatnu snagu protiv začepljenih dišnih putova, dodajte nekoliko prstoveti ljute paprike i veliku žlicu svježeg nasjeckanog đumbira.

1 cijelo pile razrezano na 8 dijelova
1 kg narezane mrkve
1 kg crvenog luka
4 režnja češnjaka, smrvljenog
sol, papar, peršin i kopar za okus

Stavite komade piletine u veliku posudu, prekrijte vodom i pustite da zavrije. Smanjite vatru da lagano kuha i maknite pjenu ako se stvara na vrhu. Dodajte narezanu mrkvu i crveni luk te pustite da lagano kuha 2 do 3 sata, dolijevajući vode po potrebi. Zgnječite češnjak i dodajte ga. Poboljšajte okus soli, paprom, peršinom i koprom. Za gušću juhu, izvadite dio povrća, napravite pire od njega i vratite u juhu.
Za 10 osoba

Kurje oči i kalusi

U svakoj ljekarni postoji polica posvećena njezi kurjih očiju i zadebljale kože. To je dobro mjesto početka potrage za olakšanjem tegoba. No potraga za ljekovitim sastojcima može vas odvesti u puno udaljenije područje. Ako su vam zahvaćena stopala, potrebno vam je ulje da omekšate otvrdnutu kožu, odgovarajuće krpice za cjelodnevnu zaštitu, zajedno s čarapama, cipelama i ulošcima za zaštitu od boli. Udobne rukavice za šake mogu mnogo pomoći. Ovdje su neki postupci kojima možete olakšati iritaciju.

Što se događa?

Kad se tijelo pokušava obraniti od ozljede, katkad stvara čudan oklop. Površinski sloj kože se zadebljava i čini debelu tvrđavu mrtvih stanica kad god je trenje prejako ili prečesto. To se dešava kad neudobne cipele pritišću isti prst ili je trenje prisutno između prstiju. Epidermis se postupno nagomilava u kurje oko. Kurje oko na šakama i stopalima može biti bezbolno i čak služiti kao zaštita. Ali ako kurje oko pritišće kost ili živac ispod kože, može uzrokovati bol poput šljunka između prstiju.

Sastružite ga

- Ako zadebljala koža uzrokuje bol ili iritaciju, trebate odstraniti neke mrtve stanice tako da kalus ne pritišće živce previše. Odmah nakon toplog tuša ili kupke, kad je koža mokra i meka, **kamenom plovučcem** stružite po zadebljaloj koži da odstranite mrtve stanice. Takav kamen možete kupiti u ljekarni, a on je ustvari grubi dio vulkanskog minerala. Nemojte pokušavati odmah sve odstraniti jer ćete ozlijediti kožu. Ako je jako debela ili tvrda, postupak može trajati nekoliko tjedana.
- Meko kurje oko između nožnih prstiju nastaje zbog trenja između kosti susjednog prsta i kože sve dok koža ne zadeblja. Zovu se »meki« jer je koža između prstiju uglavnom vlažnija. Kamen plovučac nije prikladan za uski prostor između prstiju. Umjesto njega kupite turpiju za tvrdu kožu i malo-pomalo skidajte zadebljalu kožu ili smanjite pritisak između prstiju pjenastim klinom. Ako vam stopala trebaju daljnju njegu, potražite stručnjaka koji bezbolno može odstraniti kurje oko, staviti uloške za smanjenje pritiska ili staviti korektivna sredstva za dugotrajno olakšanje.

Omekšajte ga

- Kurje oko i kaluse možete namakati i vlažiti dok ne postanu mekani. Za kurje oko na nožnim prstima upotrijebite **maslinovo ulje** kao omekšivač i **jastučić oko kurjeg oka** za zaštitu – za zaštitu kurjeg oka potražite jastučiće bez medicinskih sredstava oblika uštipka (prstenasta oblika), koje možete kupiti u ljekarnama.

Stavite jedan takav jastučić oko kurjeg oka, i na njega pomoću štapića od vate nekoliko kapi ricinusovog ulja. Stavite ljepljivu traku oko jastučića da ga drži na mjestu. Prstenast jastučić okružuje kurje oko i štiti ga od pritiska dok istodobno zadržava vlažno ulje. (Ricinusovo ulje može procuriti kroz zavoj i uzrokovati mrlje. Zato nosite stare čarape dok iskušavate ovaj način liječenja.)

- Drugi dobar način omekšavanja kurjeg oka i kalusa jest namakanje u vodi s **gorkom soli**. Pridržavajte se priloženih uputa.

Napadnite kurje oko kiselinom

- Potražite naljepke za odstranjenje kurjih očiju, koji sadržavaju **salicilnu kiselinu**. Stavite ih nakon kupanja ili tuširanja. Pazite da tretirate samo čvrsto područje kurjeg oka, a ne nježnu kožu oko njega – salicilna kiselina može uzrokovati opeklinu ili vrijed normalne kože.
- Drugi izvor salicilne kiseline je **Aspirin**. Da sami napravite sredstvo za omekšavanje kurjeg oka, zdrobite 5 tableta Aspirina u fini prah. Temeljito pomiješajte prah sa ½ žličice limunovog soka i ½ žličice vode. Namažite pastu na zadebljalu kožu, omotajte zavojem i sve prekrijte ugrijanim ručnikom. Odmotajte zavoj nakon 10 minuta i nježno postružite omekšanu kožu kamenom plovučcem. (*Oprez!* To se ne preporučuje osobama koje su alergične na Aspirin.)

Smanjite trenje

- Da zaštitite kurje oko i kalus na stopalu od pritiska, sami napravite jastučić od komada prijemljivog **pusta**. Izrežite krug veći od kurjeg oka, presavinite ga napola, izrežite polukrug u središtu. Kad ga rastvorite, imate prstenasti jastučić. Nalijepite ga preko kurjeg oka.
- Ako imate mekano kurje oko između prstiju, stavite između prstiju **pjenasti separator** da spriječite trenje. Potražite ga u ljekarnamana odjelu za njegu stopala.
- Nosite čarape s vrlo **debelim, elastičnim stopalom**. Mogu spriječiti pogoršavanje kurjeg oka.
- Katkad dodavanje **uloška**, koji možete kupiti u trgovini, u cipele može smanjiti pritisak na područje s kurjim okom i pomoći da se koža brže oporavi.

Trebam li liječnika?

Za osobe koje boluju od šećerne bolesti, kurje oko ili kalus na stopalu može biti izrazito opasan. Loša cirkulacija povećava rizik infekcije stopala. Opasno je samostalno pokušavati riješiti problem nesterilnim instrumentima, koji mogu potpomoći djelovanje bakterija. Imate li šećernu bolest, savjetujte se s liječnikom ako bilo kad dobijete kurje oko ili kaluse koji zahtijevaju pažnju. Ostali će vjerojatno najprije pokušati s kućnim liječenjem, s pretpostavkom da potraže medicinski savjet u slučaju upale kurjeg oka – jer je to znak vjerojatne infekcije.

Postupite drukčije

Neki vam mogu savjetovati da sami režete kurje oko nožem za kurje oči, britvicom ili škarama. Nemojte to pokušavati. Bez obzira na to koliko su sjajne vaše kirurške sposobnosti, nije mudro primijeniti ih na vlastitoj koži. Postoji realna opasnost od infekcije zbog neispravne uporabe oštrih instrumenata.

Moć prevencije

- Stavite losion koji sadržava **ureju** na ogrubjela mjesta prije no što nastane kalus. Počnite s malom količinom jer losion s urejom može peći.
- Drugi način sprječavanja otvrdnuća kože jest namakanje stopala u posudi **tople** vode jednom tjedno. Nakon kupke namažite stopala **losionom za vlaženje kože**.
- **Izaberite udobne cipele**. Između najduljeg prsta i ruba cipele bi trebao postojati prazan prostor otprilike debljine palca. Cipele trebaju biti i dovoljno široke da stopala i prsti nisu stisnuti sa strane. No ako su cipele prevelike, stopala se skližu po cipeli i taru po rubovima.
- Kako stopala normalno naotiču tijekom dana, **kupujte cipele kasno poslijepodne** kad su vam stopala najveća. Ako kupujete ujutro, možda ćete kupiti premalene.
- Ženama se savjetuje da **cipele s visokim potpeticama nose u posebnim prigodama**. Čak i za važan večernji izlazak preporučuje se cipela s visokom petom koja na prednjoj strani stopala ima jastučiće za smanjenje pritiska na prste.
- Nemojte igrati tenis u tenisicama za trčanje. Za svaki sport izaberite **odgovarajuće tenisice**. Mnogo je istraživanja provedeno radi razvoja cipela savršenih za određen pokret stopala.
- Da spriječite nastanak kurjih očiju na šakama, nosite debele podstavljene **rukavice** kad grabljate, bojite ili podrezujete bilje.

Laringitis – upala glasnica

Ako su vam upaljene glasnice, najbolji način da vratite dobar glas jest da provedete tjedan dana u knjižnici (ili u trapističkom samostanu). Drugim riječima – ne govorite. Nemojte čak ni šaptati (može se činiti čudnim, ali šaptanje jednako napreže glasnice kao i vikanje). Odmaranje glasnica pomoći će da se ne razviju ozbiljniji problemi, poput krvarenja ili stvaranja čvorića, polipa ili cista. A dok odmarate glas, isprobajte jedan ili više ovih ublažavajućih lijekova.

Ne nakašljavajte se

• Što god radili, **odolite potrebi da kašljete** ili pročišćavate grlo. I jedno i drugo vam može oštetiti glasnice. Pokušajte potisnuti taj osjećaj tako što ćete gucnuti malo vode ili jednostavno progutati.

Podmazujte grlo

• Pijte barem 6 do 8 čaša mlake (ne vruće) **vode** na dan. Tekućina vlaži grlo, što je neophodno da bi se izliječila upala glasnica.

• Druga topla tekućina, poput **pilećeg temeljca**, također može ublažiti neugodni osjećaj.

• Travari smatraju da u ublažavanju simptoma kod upale glasnica pomaže ako se piju čajevi od **macine trave ili divizme**. Macina trava (*Marrubium vulgare*), biljka dlakavih listova, članica je porodice metvica i dugo se koristi u kupovnim slatkišima protiv kašlja. Diviznini cvjetovi (*Verbasci flos*) sadrže želatinoznu sluz, koja djeluje umirujuće na nadražena tkiva. Da biste napravili bilo koji od tih čajeva, stavite 1 ili 2 žličice sušene biljke u 1 šalicu kipuće vode, ostavite da odstoji 10 minuta, ocijedite i popijte. Pijte 1 do 3 šalice na dan. Obje biljke se mogu nabaviti u trgovinama zdrave hrane.

• Stari narodni lijek protiv upale grla jest popiti 2 žličice **soka od luka**, što ćete odmah »isprati« 1 žličicom **meda**. Uzimati svaka 3 sata. Ako nemate cjedilo za sok, lukov sok možete dobiti tako što ćete polovicu luka zgnječiti između dva tanjura i skupiti iscijeđenu tekućinu.

• Pomiješajte žlicu **meda**, malo **limunovog soka** i prstovet **kajenskog papra** te polagano posrčite dobivenu smjesu. Ponavljajte onoliko često koliko je potrebno.

Što se događa?

Boli vas grlo i ne možete govoriti. Imate laringitis, upalu glasnica.
U normalnom stanju se glasnice otvaraju i zatvaraju kad govorite. Kad glasnice oteknu, drugačije vibriraju, što izaziva promuklost.
Uz prenaprezanje glasa, laringitis mogu uzrokovati prehlade i druge virusne infekcije, pušenje, alergije ili infekcija sinusa, izlaganje iritansima poput prašine ili isparina te neka medicinskih stanja, poput bronhitisa i žgaravice.

Trebam li liječnika?

Upala glasnica obično nije ozbiljna i glas će vam se vratiti za nekoliko dana. Ali, ako ste još uvijek promukli nakon četiri ili pet dana, obavijestite o tome svog liječnika. Dugotrajna, neobjašnjiva promuklost zahtijeva stručnu procjenu, posebno ako pušite. Tada može biti simptom raka. Također otiđite k liječniku ako iskašljavate krv ili hripljete. Odmah otiđite k liječniku ako je upala glasnica popraćena tako snažnom boli da ne možete progutati slinu. Gornji dio grla možda vam toliko otiče da bi mogao blokirati dišne prolaze, što može postati opasno po život.

Parite grlo

- Dva do četiri puta na dan pet minuta **udišite paru** iz posude pune vruće vode. Da sačuvate toplinu, prebacite ručnik preko glave tako da zakrije posudu i duboko udahnite. Para će vratiti izgubljenu vlagu u grlo i ubrzati izlječenje. Svakako stavite posudu na čvrst stol i nemojte se previše nagnuti prema površini vruće vode, jer se možete opeći.
- Da bi liječenje inhaliranjem bilo još učinkovitije, u vruću vodu dodajte 4 do 6 kapi antiseptičkih i protuupalnih ulja, poput **lavande, sandalovine** ili **kamilice.**
- Napravite **vrući oblog** od čaja od divizme, kadulje, majčine dušice ili miloduha.

Moć prevencije

- **Dišite kroz nos.** Nosni otvori su prirodni ovlaživači. S druge strane, disanje na usta izlaže grlo suhu, hladnu zraku.
- Upotrebljavajte ovlaživač u svojoj spavaćoj sobi ili stavite zdjelicu vode na radijator. Glasnice su prekrivene mukozom koja mora biti vlažna da bi mogla spriječiti ulazak iritansa.
- Kad putujete avionom, žvačite **gumu za žvakanje** ili cuclajte pastile. Zrak u avionu je vrlo suh i glasnice pate. Ako zatvorite usta i povećate proizvodnju sline, pomažete spriječili dehidraciju.
- Još jedan trik koji možete primijenili kad letite avionom jest da povremeno stavite **mokru krpu preko nosa** i usta da biste navlažili zrak koji prolazi kroz zračne prolaze.
- Raspitajte se kod svog liječnika ne izaziva li možda promuklost grla neki od lijekova koje upotrebljavate. Određeni **lijekovi**, uključujući **lijekove za snižavanje krvnog tlaka** i **lijekove za štitnjaču te antihistaminike,** mogu isušivati grlo.
- **Ako pušite, prestanite.** To je glavni uzrok suhoće grla. I izbjegavajte zadimljene kafiće, klubove i restorane.

Leđa, bolna

»Jao, bole me leđa!« Koliko nas je poželjelo da nikad više ne ponovimo te riječi? Usporite nekoliko dana dok uzimate ibuprofen ili (propisani) naproksen za smanjenje otekline i ublažavanje boli. Također pokušajte brza rješenja predložena ovdje – naročito led i grijanje – za trenutačno olakšanje. Tada, što prije možete, polagano se ponovno krećite. Kad vam leđa budu malo bolje, počnite izvoditi vježbe istezanja i jačanja navedene na 194. stranici. Vježbajte svaki dan. Nakon četiri do šest tjedana leđa će vam biti spremna za akciju.

Najprije led, toplina kasnije

- **Led** je izvrstan za ublažavanje bolova. Privremeno blokira bolni signal i pomaže smanjiti oteklinu. Nekoliko puta na dan stavite led, omotan ručnikom, na bolno područje. Držite do 20 minuta. Umjesto toga možete upotrijebiti vrećicu **zamrznutog graška**. Tijekom prvih nekoliko dana kućnog liječenja stavljajte led po potrebi. Kasnije ćete možda rado upotrijebiti led nakon tjelovježbe ili fizičke aktivnosti.
- Otprilike nakon 48 sati prijeđite na liječenje **toplinom**. Toplina potiče protok krvi i smanjuje bolne spazme. Namočite ručnik u vrlo toplu vodu, iscijedite ga, izravnajte i presavinite. Lezite na trbuh s jastukom ispod kukova i gležnjeva. Stavite ručnik na bolno područje, prekrijte ga krpom, zatim stavite termofor – namješten na srednju vrijednost – na krpu. To ostavite do 20 minuta. Postupak možete ponavljati tri ili četiri puta na dan kroz nekoliko dana.

Utrljajte olakšanje

- Zamolite partnera ili prijatelja da vam **izmasira** bolno područje. Ako želite upotrijebiti kremu ili mast koja se prodaje kao »krema za leđa«, učinite to, ali s oprezom – takve kreme za lokalnu uporabu često nadražuju kožu nakon nekoliko primjena. Za jednostavnu masažu u dugačku čarapu stavite nekoliko teniskih loptica, zavežite kraj čarape i zamolite partnera da vam time masira leđa pokretima gore-dolje.
- Utrljajte starinsko ulje za masažu. Izaberite ono koje sadrži metil, dietilamin ili glikol salicilat. Sva su slična i ublažavaju

Trebam li **liječnika?**

Prije no što iskušate bilo koji kućni lijek ili vježbu, otiđite k liječniku da provjeri imate li običnu bol u donjem dijelu leđa ili medicinski problem koji zahtijeva specijalističko liječenje. Dobar fizioterapeut ili kiropraktičar može pomoći spriječiti spazam leđnih mišića nježnom trakcijom i manipulacijom. Također otiđite k liječniku ako bol nastane naglo, širi se kroz nogu do koljena ili stopala ili ako je praćena vrućicom, grčevima u želucu, bolovima u prsima ili otežanim disanjem. Liječnici često smatraju bol u leđima pozivom na oprez i mogu preporučiti program vježbanja za stabilizaciju i jačanje kralježnice, čime se mogu spriječiti problemi u budućnosti.

bol. Kreme, poznate kao protunadraživači, stimuliraju živčane završetke u koži, čime skreću pozornost s dublje boli. Kad ih koristite, također se masirate. Učinak pritiska ruku i površinske aktivnosti ima dvostruku korisnost. (*Oprez!* Ne upotrebljavajte ulje za masažu uz termofor ili tople obloge.)

- Liječnik će vam možda propisati kremu s **kapsaicinom** – tvari od koje dolazi ljutost u paprici. Primijenjen na kožu, kapsaicin ispražnjava neurokemijsku tvar, tvar P, iz živčanih završetaka. Znanstvenici su otkrili da je ta tvar ključna za prijenos osjeta boli do mozga. Smanjenjem tvari P u cirkulaciji, smanjuje se bol. Možda ćete trebati primjenjivati kremu nekoliko tjedana za postizanje punog učinka. Prestanite je upotrebljavati ako primijetite da vam je koža nadražena (Napomena: kreme *Axsain* i *Zacin* mogu se dobiti samo na recept.)

Iskušajte ova prirodna sredstva za ublažavanje

- Uzmite do 500 mg **bromelaina** tri puta na dan, i to na prazan želudac. Taj enzim, koji se dobiva iz ananasa, potiče cirkulaciju, smanjuje oteklinu i pomaže tijelu da reapsorbira bioprodukte upale. Za postizanje snažna terapijskog učinka, potražite pripravke s najmanje 2000 MCU (jedinica zgrušavanja mlijeka) po gramu. (*Oprez!* Budući da bromelain usporava zgrušavanje krvi, trebaju ga izbjegavati svi koji uzimaju antikoagulantne lijekove.)
- Pokušajte uzimati kapsule **odoljena** od 250 mg četiri puta na dan. Neki znanstvenici tvrde da aktivni sastojak ove biljke djeluje na receptore u mozgu i ima smirujući učinak. Premda se sedativi generalno ne preporučuju, odoljen je mnogo blaži od bilo kojeg farmaceutskog pripravka. (Odoljen se također može staviti u čaj, ali mu je miris prejak – i neugodan – zbog čega se preporučuju kapsule.)

Popravite svoje držanje

- Tražite **držanje koje najmanje opterećuje** vaša leđa. Stanite ravno i ravnomjerno rasporedite tjelesnu masu na obje noge. Gurnite zdjelicu naprijed, zatim natrag, naglašavajući pokret. Tada se zadržite u položaju koji vam najviše odgovara. Sada »radite po leđima«, usredočite se na pojedino područje. Najprije se usredotočite na područje najbliže struku, zatim na područje prema te na kraju na ramena i vrat. Pokušajte osjetiti

koji vam je položaj najugodniji i predstavlja najmanje opterećenje. To je položaj koji trebate zauzeti dok stojite, hodate te počinjete ili završavate vježbanje.

- **Kad spavate**, lezite na leđa ili na bok (osim ako imate *lumboišialgiju*). Ako vam je udobnije na leđima, stavite jastuk ispod koljena i glave da smanjite pritisak na donji dio leđa. Ako radije spavate na boku, stavite jastuk između nogu. Ako imate *lumboišialgiju*, preporuča se da spavate na trbuhu.
- Ako volite sjediti u krevetu i čitati ili gledati televiziju, kupite **velik spužvasti jastuk klinasta oblika** koji drži gornji dio tijela u udobnu položaju. Za dodatnu udobnost – i držanje vrata u pravilnu položaju – uzmite jastuk za vrat dok sjedite.
- Kad sjedite na stolcu u uredu ili kod kuće, držite stopala ravno na podu s kukovima neznatno višim od koljena. Upotrijebite **potporu za slabinski dio kralježnice** iza donjeg dijela leđa. To je spužvasti cilindrični jastuk duljine stolca i promjera oko 12 cm. Možete improvizirati i upotrijebiti smotan ručnik, ali je spužvasti jastuk lakši, jednostavniji za primjenu i obično ima trake kojima se može pričvrstiti za stolac.
- Pokušajte što manje boraviti u automobilu, ali ako morate voziti, stavite **spužvasti jastuk** iza donjeg dijela leđa.
- Ako ste navikli hodati s **novčanikom** u džepu od hlača, **izvadite** ga kad sjedite. Iako se osjeti kao mala izbočina, dovoljno je velik da nakrene leđa, čime kralježnica poprima nepravilno držanje.
- Kad perete suđe ili čekate u redu za autobus, **podignite jednu nogu**. U kuhinji, pokraj sudopera, držite staru kutiju ili nekoliko starih knjiga na koje možete staviti nogu dok stojite. Kad čekate u redu, stanite na rubnik ili stepenicu. (Sjetite se mjedene ograde u hotelima koja ima istu svrhu.) Povremeno

Isprobano...

U prošlosti je oblog od gorušice bio omiljen pripravak za bolna leđa i zglobove.

...& dokazano

Poput kapsaicina i drugih protunadraživača, gorušica pruža osjet topline i peckanja, koji odvlači pozornost s dublje boli. Za pripravu obloga pomiješajte jedan dio gorušice u prahu s dva dijela brašna. Dodavajte vodu dok ne dobijete pastu. Raširite je po staroj krpi za suđe, preklopite krpu i stavite je kao oblog na kožu; pasta od gorušice će prodrijeti kroz krpu. Gorušica može peći ako se predugo ostavi na koži. Maknite oblog čim osjetite neugodu. Pastu od gorušice nemojte upotrebljavati češće od tri puta na dan. (*Oprez!* zaštitite kožu vazelinom kad upotrebljavate oblog od gorušice.)

Brzo olakšanje od liječnika

Liječnici su propisivali mišićne relaksanse za brzo olakšanje bolova, ali se ti lijekovi danas rijetko propisuju. Oni uzrokuju umor, loš tonus i slabu koordinaciju mišića, što je zapravo suprotno od onoga što vam uistinu treba za olakšanje boli u leđima.

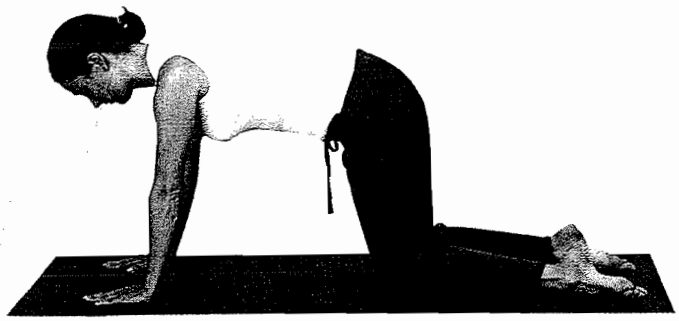
Ako sada odete k liječniku ili u bolnicu radi liječenja intenzivne boli, najvjerojatnije ćete dobiti snažne lijekove protiv bolova ili lijekove s protuupalnim djelovanjem za zaustavljanje spazma mišića i olakšanje boli.

BOLNA LEĐA

Ove vježbe, koje je preporučio američki ortoped dr. Kevin Stone iz San Francisca u Kaliforniji, osmišljene su tako da poboljšaju fleksibilnost i ojačaju mišiće koji podupiru kralježnicu. To su mišići trbuha, trupa i uz kralježnicu.

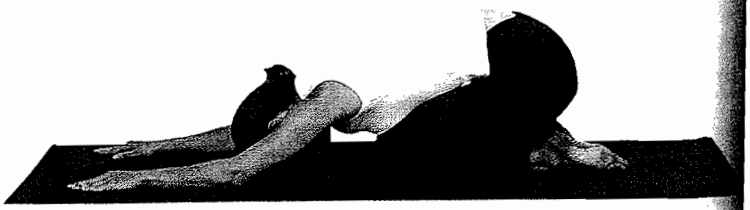
1 *Lezite na trbuh, dlanove ispružite na prostirku i stavite ispod ramena u položaju za podizanje. Donji dio tijela potpuno opustite.*

2 *Držite kukove na mjestu i donji dio tijela opušten, lagano podižite gornji dio tijela dok ne osjetite rastezanje leđa. Vratite se u početni položaj. Ponovite 10 puta.*



1 *Postavite se na ruke i koljena. Koljena raširite za širinu kukova.*

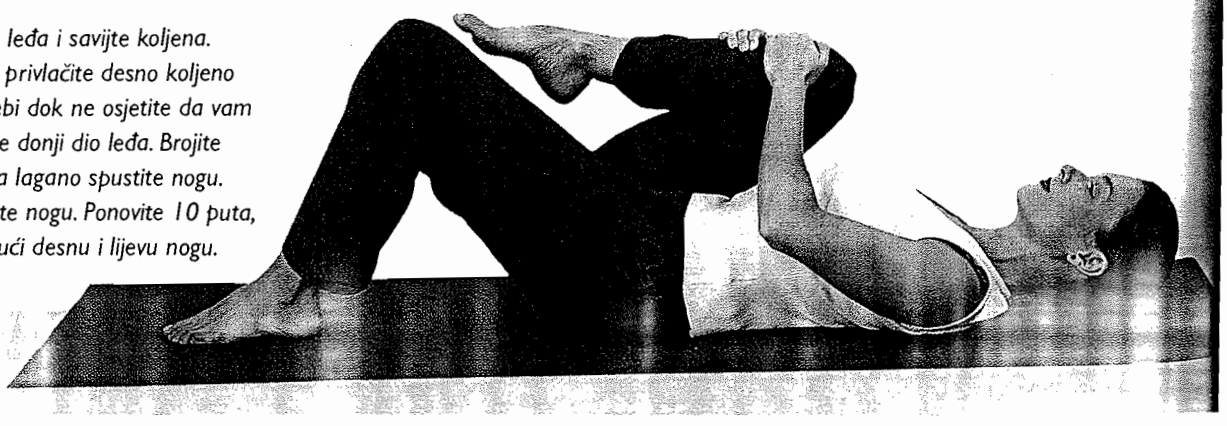
2 *Napnite trbušne mišiće i savijte leđa u luk. Rastegnite se poput mačke. Zadržite položaj 5 sekundi. Opustite se i ponovite.*

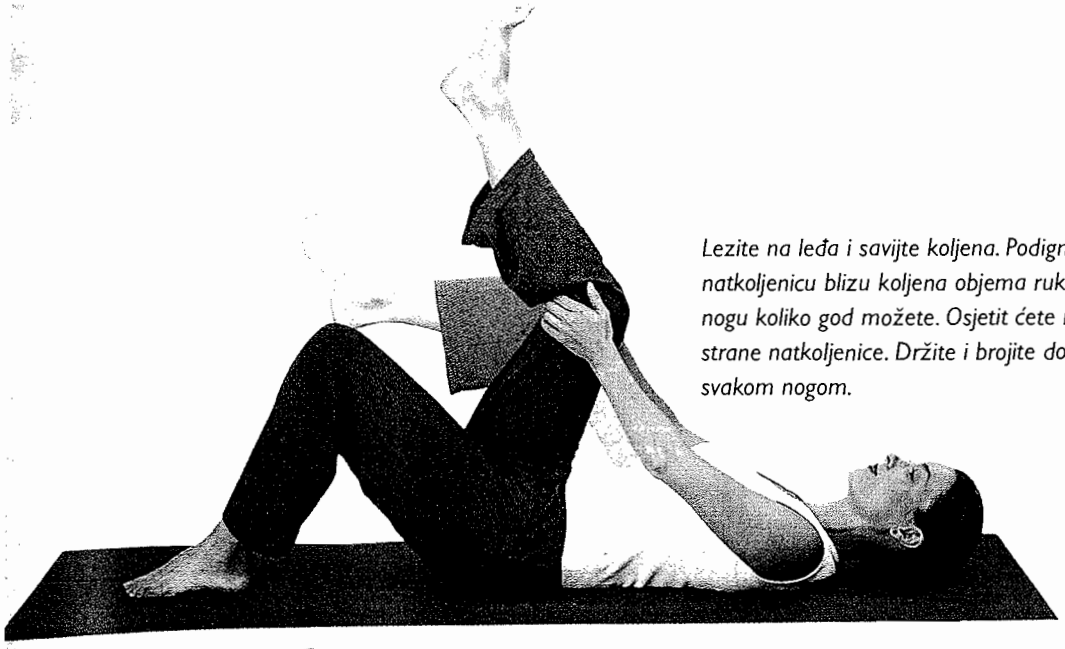


3 *Sada nježno savijte leđa prema dolje. Zadržite položaj 5 sekundi. Opustite se i ponovite.*

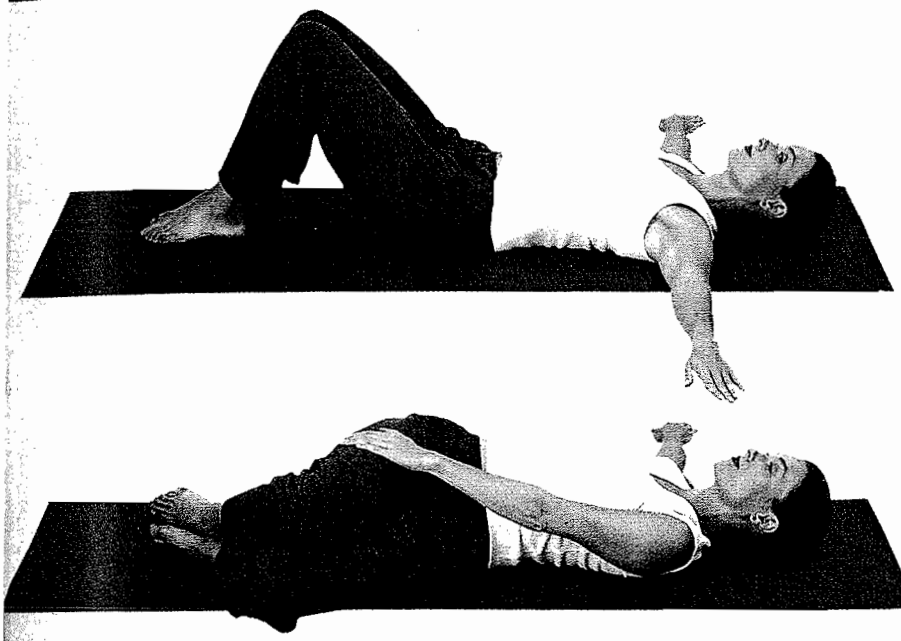
4 *Naposljetku sjednite na pete i ispružite ruke prema naprijed. Dobro se istegnite.*

Lezite na leđa i savijte koljena. Polagano privlačite desno koljeno prema sebi dok ne osjetite da vam se rasteže donji dio leđa. Brojite do pet, pa lagano spustite nogu. Promijenite nogu. Ponovite 10 puta, izmjenjujući desnu i lijevu nogu.





Lezite na leđa i savijte koljena. Podignite desnu nogu i uhvatite natkoljenicu blizu koljena objema rukama. Lagano ispružite nogu koliko god možete. Osjetit ćete rastezanje mišića stražnje strane natkoljenice. Držite i brojite do 15. Ponovite 5 puta sa svakom nogom.

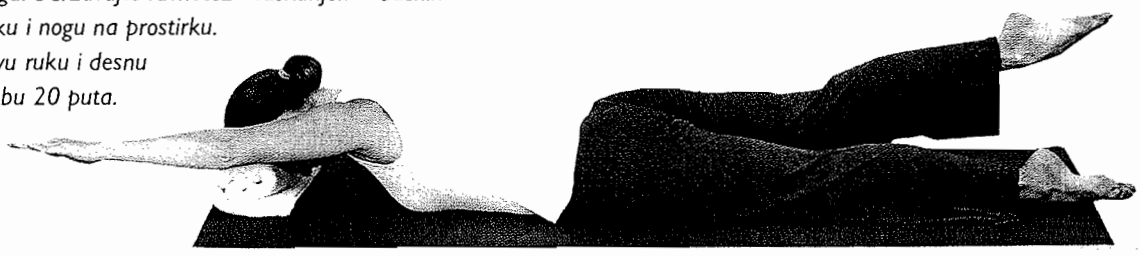


1 *Lezite na leđa i savijte koljena. Raširite ruke.*

2 *Savijena koljena polagano spustite na desnu stranu. Desnom rukom lagano povlačite gornje koljeno prema podlozi. Držite i brojite do pet. Osjetit ćete da se istežu mišići leđa i kukova. Vratite koljena u početni položaj, ponovite sve na lijevu stranu. Izmjenjujući strane, ponovite 10 puta.*

1 *Lezite na trbuh. Ispod čela stavite savijen ručnik. Bez pomicanja ostatka tijela, stisnite mišiće stražnjice kao da zdjelicom pritišćete prostirku. Polagano brojite do pet, opustite se. Ponovite 10 puta.*

2 *Držeći kukove pritisnute uz prostirku, podignite istodobno desnu ruku i lijevu nogu. Održavajte ravnotežu stiskanjem trbušnih mišića. Spustite ruku i nogu na prostirku. Tada podignite lijevu ruku i desnu nogu. Ponovite vježbu 20 puta.*



NAPOMENA: izvodite vježbe na prostirci za vježbanje. Umjesto toga, možete vježbati na tepihu. Pokušajte izvesti preporučen broj ponavljanja. Prestanite vježbati ako osjetite neuobičajenu nelagodu ili oštru bol.

izmjenjujte noge. Ta promjena težine omogućuje da se opuste mišići leđa.

Istegnite se prije ustajanja

Svako jutro, **prije no što ustanete**, lezite na leđa i polagano istegnite ruke iznad glave. Nježno povucite koljeno, jedno po jedno, na prsa. Otkotrljajte se do ruba kreveta, okrenite se na bok, stavite koljena preko ruba, rukom se odgurnite od kreveta dok vam se noge spuštaju na pod. Kad budete na nogama, stavite ruke na stražnjicu i polagano se savijte prema natrag da istegnete leđa.

Lumboišialgija: kad se bol u leđima širi kroz nogu

Korijeni ishijadičnog živca (*n. ischiadicus*) leže blizu baze kralježnice. Prolaze kroz zdjelični otvor, nakon kojeg se spajaju poput dva cestovna traka, koja se spajaju u autocestu. Postoje dva ishijadična živca koja se spuštaju cijelom duljinom nogu. Kad se pritisnu živčani korijenovi – na primjer prolabiranim intervertebralnim diskom – osjet boli, mravinjanja ili gubitak osjeta može se proširiti od stražnjice do stopala i nožnih prstiju.

Dobri se rezultati postižu većinom tretmana koji se preporučuju protiv boli u donjem dijelu leđa. Poboljšanje je zabilježeno kod polovice osoba koje boluju od lumboišialgije.

Ako imate lumboišialgiju i tretmani vam ne pomažu, trebate se posavjetovati s liječnikom. Ako osjetite da vam se stopalo vuče po podu, da se spotičete dok hodate ili ne možete kontrolirati pražnjenje mokraćnog mjehura ili crijeva, odmah potražite liječničku pomoć. Vjerojatno vam treba hitno liječenje i operacija.

Mamurluk

»Nikada, nikada više neću piti!« To kaže svatko tko se probudi sa snažnom glavoboljom i grčevima u želucu. Prvi savjet jest: ako vam je mučno, povratite. Povraćanje je način kojim se tijelo čisti od štetnih tvari. Ako ne možete preživjeti bez tableta protiv bolova, uzmite Aspirin ili ibuprofen. Izbjegavajte paracetamol, koji može naškoditi jetri ako ste pili alkohol. Za smanjenje groznog mamurluka, iskušajte neke ovdje navedene savjete. Budete li ponovno pili, poduzmite mjere da ograničite učinak alkohola na tijelo.

Prvi koraci za brzo olakšanje

- Čim se probudite, popijte 2 čaše **vode** da smanjite dehidraciju.
- Popijte veliku čašu **soka od grožđa, naranče** ili **rajčice**. Voćni sok sadržava jednostavni šećer, fruktozu, koji ubrzava metabolizam alkohola.
- Ako pijete **kavu**, što ranije popijte jednu ili dvije šalice. Kofein je vazokonstriktor. On sužava proširene krvne žile u glavi. Ali dobro pazite da ne pretjerate. Poput alkohola, kofein je dijuretik. Ako popijete previše kave, još ćete više dehidrirati.
- **Kudzu** je tradicionalni kineski pripravak koji pomaže pri trovanju alkoholom. Uglavnom se uzima kao čaj »jutro nakon«. U nekim prodavaonicama zdrave hrane možete kupiti tinkturu. Također ga možete kupiti preko interneta, ali prije no što ga uistinu zatrebate. Pridržavajte se uputa.

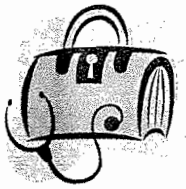
Hrana za oporavak

- Kad prođe mučnina, napravite si zdjelicu **pileće juhe**. Pomoći će u nadomještanju soli i kalija, koje je tijelo izgubilo dok ste pili alkohol.
- **Frape od banane** je izrazito dobar za nadomještanje kalija i drugih hranjivih tvari izgubljenih u noći opijanja. Izmiksajte ½ šalice mlijeka s bananom i 2 žličice meda pa popijte. Banana je dobar izvor kalija, koji se gubi mokraćom. Med je bogat fruktozom.

Ako se osjećate dovoljno dobro, pojedite nešto lagano – svježe voće, tost i med. **Voće** i **med** su dobri izvori fruktoze. Jaja i **šunku** ostavite za drugi dan.

Što se događa?

Sinoć ste previše popili i ujutro ste se probudili mamurni. Glava vam puca. Orošeni ste znojem. Osjećate se bolesno. Možda ste nervozni. Što se događa? Alkohol je uzrokovao dehidraciju tijela i gubitak minerala. Također je uzrokovao širenje krvnih žila u mozgu, što pridonosi glavobolji. Na kraju, alkohol uzrokuje acidozu krvi, što uzrokuje mučninu i znojenje.



Trebam li liječnika?

Čak i bez liječenja, mamurluk ne bi trebao trajati dulje od 24 sata. Ako se i nakon toga osjećate loše, nazovite liječnika. Naravno, ako se ne možete sjetiti što se zbivalo dok ste pili ili ako redovito imate mamurluk, možda imate problema s alkoholom. Otiđite k liječniku i s njim razmotrite mogućnosti liječenja.

Bapske priče

Engleski dramatičar iz 16. stoljeća *John Heywood* smatrao je da je najbolji način oporavka od mamurluka »uzeti dlaku psa koji te ugrizao«, što znači popiti još alkohola. Izraz je nastao od uvjerenja da se čovjek može oporaviti od ugriza psa ako uzme njegovu dlaku i stavi je na svoju ranu. Na žalost, savjet ne djeluje ni za pseće ugrize ni za mamurluk. Pijenje u mamurluku samo će produžiti patnju.

Homeopatska pomoć

Homeopatski pripravak **nux vomica** smatra se antidotom za mamurluk uzrokovan alkoholom. Rastopite 3 do 5 tableta jakosti 30C na jeziku svaka četiri sata.

Krećite se

Premda mislite da vam je bolje ostati u krevetu, bolje ćete se osjećati nakon žustra hodanja ili čak trčanja. Time ćete potaknuti proizvodnju **endorfina**, prirodnih sastojaka protiv boli koji se proizvode u tijelu. Teško opijanje može sniziti razinu endorfina.

Moć prevencije

Ako izlazite nekamo gdje će se služiti alkoholna pića, **pojedite nešto prije**, najbolje nešto masno. Masni sastojci prekrivaju sluznicu crijeva, čime se usporava apsorpcija alkohola. Sporija apsorpcija znači manju vjerojatnost opijenosti i time manju vjerojatnost mamurluka sljedeći dan.

Ako pijete žestoka pića, radije popijte **votku** nego džin, viski, rum ili vinjak, te radije bijelo nego crno vino. Čista pića poput votke ne sadržavaju bioprodukte, prirodne sastojke koji nastaju tijekom fermentacije i starenja pića, a pridonose mučnini i glavobolji jutro nakon konzumacije alkohola. Bijelo vina sadržava manje bioprodukata od crnoga.

Pijte polako. Tijelo razgrađuje alkohol stalnom brzinom od 30 ml na sat. Dajte tijelu više vremena da preradi alkohol i manje će ga doći do mozga.

Izmjenjujte alkoholna pića s **gaziranom vodom, voćnim sokovima** i drugim **bezalkoholnim** pićima.

Izbjegavajte šampanjac i druga alkoholna pića s **mjehurićima**, npr. džin i tonik ili rum i *colu*. Mjehurići ubrzavaju ulazak alkohola u krvotok.

Menopauza

Neke žene prođu kroz menopauzu uz vrlo malo simptoma. Za sve ostale, postoji mnogo načina koji mogu pomoći nositi se s tegobama, kao što su promjene raspoloženja, valovi vrućine (valunzi) i noćno znojenje. Zamjenska hormonska terapija jedno je rješenje, ali prirodne terapije također mogu biti vrlo korisne. Zapamtite da menopauza nije bolest i da neće trajati vječno. A u međuvremenu pokušajte s nekom od ovih metoda koje mogu pomoći ublažiti njezine simptome.

Recite »da« soji

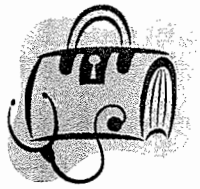
- Svaki dan jedite 200 mg tofua. U njemu ima mnogo fitoestrogena – spojeva s blagim svojstvima sličnim estrogenu za koje je dokazano da olakšavaju simptome menopauze. Određene vrste fitoestrogena koje se nazivaju izoflavonima, a ima ih u proizvodima od soje, olakšavaju valunge i suhoću rodnice. Preporučena dnevna količina je 60 mg **izoflavona**, koliko ćete u organizam unijeti ako pojedete 200 mg tofua.
- Ako ne možete podnijeti pomisao na to da svaki dan morate jesti tofu, 50 mg nadomjestka **izoflavona** na dan pokrit će većinu vaših dnevnih potreba. Potražite one preparate koji sadrže genistein i daidzein.
- **Sjemenke lana** također su izvor fitoestrogena. Sameljite ih u mlincu za kavu ili začine i dodajte 1 do 2 žlice u žitne pahuljice ili jogurt.

Olakšajte noćno znojenje

- Da biste obuzdali valunge i noćno znojenje, uzimajte do 1 mg biljke habulice u obliku tinkture, dva do četiri puta na dan. Da biste je lakše popili, dodajte je u pola čaše soka ili vode. Istraživanja su pokazala da habulica smanjuje valunge tako što smanjuje razinu luteinizirajućeg hormona (LH) u krvi, koji širi krvne žile i šalje vrućinu u kožu. Tu su i druge koristi, jer su neke žene primijetile da habulica olakšava simptome vaginalne suhoće, nervoze i depresije. Za najveći učinak, uzimajte habulicu šest tjedana, zatim je četiri tjedna nemojte uzimati te kad to razdoblje prođe, ponovno počnite. Zatim ponavljajte taj ciklus: šest tjedana je uzimajte, četiri tjedna nemojte.

Što se događa?

Žena je službeno izišla iz menopauze kad nije imala mjesečnicu jednu godinu. Ali u godinama prije menopauze, razdoblju koje se naziva perimenopauzom, njezini jajnici proizvode manje ženskih spolnih hormona estrogena i progesterona, dok ovulacija (mjesečno izbacivanje jajne stanice) također postaje rjeđa. Ta hormonalna fluktuacija za posljedicu može imati mnogo neugodnih simptoma, uključujući i valove vrućine (valunge), noćno znojenje, suhoću rodnice, promjene raspoloženja, nesanicu i neobično slabe ili neobično obilne mjesečnice.



Trebam li **liječnika?**

Menopauza nije bolest, naravno. Ona je prekretnica. A neke žene uopće ne osjete simptome menopauze. Ipak, mnoge osjete i neugoda može pokrivati čitavu skalu simptoma: od blago neugodnih do izrazito uznemirujućih. Ako osjećate promjene u ciklusu, poput neredovitih mjesečnica ili neuobičajeno obilnih ili slabih mjesečnica, otiđite k liječniku, da biste se uvjerili da su promjene povezane s menopauzom, a ne s nekim zdravstvenim problemom. Ako imate tegobe prilikom mokrenja, otiđite k liječniku da provjerite nije li možda riječ o infekciji mjehura, do kojih češće dolazi kod žena koje pate od suhoće rodnice. Također biste trebali otići k liječniku ako izostane mjesečnica ili ako između dviju mjesečnica dođe do vaginalnog krvarenja ili ako se zbog simptoma ne osjećate kao inače.

Da biste ukrotili noćno znojenje, uzmite 3 do 15 kapljica **tinkture kadulje** tri puta na dan u pola šalice vode ili čaja. Latinski naziv ove biljke, *Salvia*, dolazi od latinske riječi *salvere* (liječiti), a ekstrakt iz listova kadulje koristi se za liječenje više od 60 zdravstvenih tegoba. Biljka ima adstringentna svojstva koja mogu pomoći zaustaviti nenormalno znojenje unutar jednog dana ili nešto duže.

Nekim ženama uzimanje **vitamina E** može olakšati »valunge« i noćno znojenje, kao i promjene raspoloženja i vaginalnu suhoću. Preporučena doza je 250 mg dva puta na dan, što je unutar preporučene (britanske) granice od 540 mg. Ipak, trebali biste porazgovarati sa svojim liječnikom prije no što počnete redovito uzimati vitamine E. To je posebno važno ako patite od dijabetesa, lako dobijete modrice ili imate visoki krvni tlak.

Da se ne biste znojili, nosite laganu odjeću napravljenu od **prirodnih vlakana.** Sa sobom nosite i malu lepezu na baterije, da se rashladite.

Nekim ženama jutarnje dvadesetominutno kupanje u **mlakoj vodi** sprječava napadaje vrućine tijekom cijelog dana.

Vježbajte

Vježbajte **aerobne vježbe** barem 20 minuta na dan. Uz to što će vam pomoći da smršavite, vježbanje ima i drugo pozitivno djelovanje na žene koje prolaze kroz menopauzu. Istraživanja su pokazala da intenzivno, svako dnevno vježbanje smanjuje »valunge« i noćno znojenje, poboljšava raspoloženje i san te usklađuje razinu hormona. Vježbe kao što su hodanje, trčanje i jačanje snage uz to još i održavaju tijelo čvrstim.

Konopljika

Žene već dvije tisuće godina koriste **sjeme konopljike** (*Vitex agnus castus*). Pripravak napravljen od sjemenki konopljike pomaže obnoviti razinu progesterona, koja se značajno poveća tijekom menopauze. Konopljika može biti posebno korisna u suzbijanju vrlo jaka krvarenja, koje neke žene iskuse za vrijeme perimenopauze. Može pomoći i kod drugih simptoma, uključujući »valunge« i depresiju. Uzimajte 250 mg kapsula s vodom, ujutro i navečer ili 30 kapi tinkture (1 : 3 u 25-postotnom alkoholu) otopljenih u malo hladne vode. Budite strpljivi: prve učinke možda osjetite tek nakon tri mjeseca.

Dobro je za jetru

Ako uzimate sintetičke hormone, možete osjetiti simptome povezane s prevelikom razinom hormona: primjerice, osjetljivost dojki na dodir, napuhnotost ili glavobolje. Neki od tih simptoma mogu se ublažiti osljebadom, biljkom koja pomaže jetri da se očisti od nekih nusproizvoda iz sintetičkih hormona. Osljebad popravlja i obnavlja jetrene stanice. Uzimajte po 200 mg tri puta na dan između obroka. Nakon šest do osam tjedana smanjite na 280 mg na dan, u podijeljenim dozama.

Planiranje obroka

- Ako imate »valunge«, nemojte piti **alkohol, kavu, vruće napitke i jesti začinjenu hranu**. Takve vrste hrane i pića izazivaju napadaje vrućine.
- Da biste spriječili ubrzanu osteoporozu, pobrinite se da uzimate dovoljno **bjelančevina**. Nije potrebno mnogo piletine, ribe ili mesa da zadovoljite dnevnu potrebu za bjelančevinama. Pojedete li obrok otprilike jednak veličini dlana, bit će dovoljno.
- Uzimajte dnevni nadomjestak koji sadrži 600 mg **kalcija,** 300 mg **magnezija** i 10 μg **vitamina D.** Nemasni mliječni proizvodi su dobar izvor kalcija: primjerice, u šalici obranog mlijeka nalazi se 300 mg kalcija.

Potražite lubrikante

- Suhoća rodnice, posljedica opadanja razine estrogena, dovoljna je da svakoga odvrati od spolnih odnosa. Boli. Pokušajte s **lubrikantima na bazi vode.** Izbjegavajte lubrikante na bazi ulja, poput vazelina. Istraživanja su pokazala da ovlaživači na bazi ulja nisu tako dobri a, ako se koriste dulje vrijeme, čak mogu i povećati nadraženost.

Postupite drukčije

Neke žene počnu primjenjivati progesteronske kreme ili čepiće protiv bolova da bi olakšale simptome menopauze. Liječnici i znanstvenici misle da bi pretjerano korištenje progesterona moglo povećati rizik od raka dojke. Prije no što počnete upotrebljavati takvu kremu, posavjetujte se sa svojim liječnikom.

Menstrualne tegobe

Mnoge žene osjećaju neke tegobe netom prije mjesečnice ili prvih dan-dva trajanja mjesečnice. Obično su to blagi grčevi i možda glavobolja. S druge strane, predmenstrualni sindrom u nekih žena dovoljno je jak da im poremeti svakodnevicu. Ti simptomi mogu biti promjena raspoloženja, razdražljivost, depresija i tjeskoba, napuhnutost, bol u grudima i dobivanje na težini. Grčeva i glavobolje se možete brzo riješiti ako uzmete tabletu protiv glavobolje koja sadrži ibuprofen ili paracetamol. Postoje i druge stvari koje možete napraviti da biste kontrolirali simptome PMS-a i, nadajmo se, spriječili ili barem smanjili neugodu koju ćete osjećati sljedećeg mjeseca.

Što se događa?

Grčevi, napuhnutost, bolovi u leđima, mučnina, glavobolja i iscrpljenost – svi ti simptomi, ili bilo koji od njih, mogu biti posljedica hormonalnih promjena u mjesečnom ciklusu žene. Neki od njih su povezani s prostaglandinima, tvarima sličnim hormonima koje izazivaju grčenje mišića maternice. Tjedan do deset dana prije mjesečnice, smanjuje se proizvodnja hormona progesterona, koji izaziva zadržavanje soli i vode u organizmu. Neuravnoteženost između hormona progesterona i estrogena pridonosi emocionalnim simptomima, poput depresije, tjeskobe i razdražljivosti.

Poduzmite nešto protiv grčeva

- Kad osjećate da ćete dobiti grčeve, otiđite u šetnju ili na trčanje. Otiđite plivati ili voziti bicikl. Bilo koja vrsta **vježbe** onemogućuje proizvodnju prostaglandina i pojačava otpuštanje endorfina koji djeluju kao analgetici. Dodatna prednost tjelovježbe je što može pomoći smanjiti osjećaj napuhnutosti.
- Kupajte se u **toploj kupki**. Toplina pomaže opustiti zgrčene mišiće maternice. Možete i leći te na trbuh staviti bocu vruće vode ili termofor.
- Pokušajte s homeopatskim lijekom. Za ublažavanje snažnih grčeva, stručnjaci preporučuju **mag fos** (fosfat magnezija). Ako se grčevi ne smanje, uzmite istu količinu **obične sase (pulsatilla)** ili **otrovnog oraha (nux vomica)**. Uzimanje sase preporučuje se kad imate tako jake grčeve da plačete od bolova, dok se uzimanje otrovnog oraha obično preporučuje kad vas, uz grčeve, prate i zatvor te izrazita razdražljivost.

Ublažite grčeve čajem

- Tijekom dana pijte 3 šalice toplog čaja od **listova crvene maline**. (Čaj od listova maline potražite u biljnim ljekarnama ili trgovinama zdrave hrane.) Listovi sadrže fragrin, tvar koja ojačava maternicu i smanjuje grčeve. Može ublažiti i obilno krvarenje.
- **Crvena hudika** *(Viburnum opulus)* može ublažiti grčeve. Kupite osušenu hudiku (obično je ima u trgovinama zdravom hranom) i napravite čaj dodajući 1 žličicu hudike u šalicu

vode ili kupite tinkturu i držite se uputa o doziranju navedenih na proizvodu.

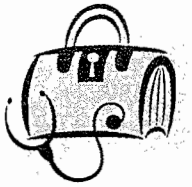
- Dobri stari **čaj od kamilice** ima antispazmička svojstva kojima opušta maternicu. Paprena metvica je još jedna biljka koja ima antispazmička svojstva.
- **Đumbir** je isprobani i provjereni lijek protiv grčeva. Vjeruje se da djeluje tako da onemogućuje proizvodnju prostaglandina. Da biste pripremili čaj od đumbira, naribajte 1 žličicu svježeg đumbirova korijena, prelijte šalicom kipuće vode i pustite da odstoji 10 minuta, a zatim ocijedite.

Pobijedite napuhnutost

- Da biste se riješili napuhnutosti, tijekom mjesečnice **smanjite unos soli** i uzimajte **vitamin B_6**. tjedan dana prije no što biste trebali dobiti mjesečnicu, u hranu stavljajte što manje soli i smanjite unos hrane bogate natrijem, poput prerađenog mesa, juha iz konzerve i slanih grickalica. Za to vrijeme, svaki dan uzimajte do 50 mg vitamina B_6. Čini se da ovaj vitamin ima blagi dijuretički učinak. Uzmite u obzir da je gornja granica uzimanja vitamina B_6 koja se smatra sigurnom 10 mg na dan, iako se 25 – 50 mg na dan često preporučuje kod PMS-a. Ako osjetite trnce u prstima nogu ili ruku, prestanite uzimati B_6.
- **Jedite dijuretičku hranu**. Određena hrana je prirodni dijuretik – pokušajte sa šparogom, lišćem maslačka (jedite ga u salatama), celerom, češnjakom, kresom i peršinom.

Obuzdajte krvarenje

- Svaki dan uzimajte 1000 mg **vitamina C** i 1000 mg **bioflavonoida** u podijeljenim dozama – 500 mg svakog od njih ujutro, a zatim još 500 mg navečer. Oba nadomjestka pomažu ojačati stijenke krvnih žila, čime se sprječava obilno krvarenje. Bioflavonoida ima u koži bobica grožđa, kupinama, borovnicama i agrumima, posebno u mesnatom dijelu i bijeloj korici.
- **Konopljika** također pomaže u reguliranju menstrualnog ciklusa, tako što uravnotežuje razine spolnih hormona. (Kod muškaraca može smanjiti spolnu želju, pa se u prošlosti davala svećenicima, otud i njezino narodno ime fratarski papar.) Isprobajte je da biste smanjili obilno krvarenje. Uzimajte dvije kapsule od 250 mg konopljike na dan, s vodom ili uzimajte 30 kapljica tinkture (1 : 3 u 25-postotnom alkoholu) u malo hladne vode.



Trebam li liječnika?

Obratite se liječniku ako je vaš ciklus kraći od 21 dan, ako od jedne do druge mjesečnice prođe više od 35 dana ili ako između dviju mjesečnica primijetite mrlje ili krvarenje. Također biste trebali otići k liječniku ako obilno krvarite dulje od jednog tjedna, ako se tampon ili uložak brzo natope ili ako izbacujete velike ugruške krvi. (Mali ugrušci, ne veći od kovanice od 5 lipa, su normalna pojava.) Liječnik bi vam mogao pomoći i ako imate tako snažne grčeve koje ne mogu ublažiti lijekovi koje možete nabaviti bez recepta.

Moć prevencije

- Svaki dan uzmite 1000 mg **kalcijeva citrata** u podijeljenim dozama, s hranom. Kalcij je prirodni tonik i mišićni relaksant. Ublažava jačinu menstrualnih grčeva. (Izbjegavajte nadomjestke od dolomitske kamenice (eng. *dolomite oyster shell*) ili koštanog brašna: mogu sadržavati visoku razinu olova.)
- Svatko tko uzima kalcij, trebao bi uzimati i **magnezij** u omjeru 1 : 2. Dakle, ako uzimate 1000 mg kalcija na dan, uzimajte i 500 mg magnezija. Magnezij pomaže u sprječavanju menstrualnih grčeva, ali citrati i oksidi imaju i dodatno, laksativno djelovanje. Ako ne želite voditi brigu o redovitosti, uzimajte magnezijev glukonat.
- Esencijalne masne kiseline usporavaju proizvodnju prostaglandina koji pojačava grčeve. Uzimajte 1000 mg **ulja dvogodišnje pupoljke** tri puta na dan ili 1 žlicu **lanenog ulja** na dan (stavljajte ga u salate, umjesto drugog ulja).
- Tijekom posljednja dva tjedna ciklusa, uzimajte 40 mg ekstrakta **grozdaste habulice** (koju često propisuju za simptome menopauze) tri ili četiri puta na dan. Ta biljka opušta maternicu i smanjuje grčeve. Neki znanstvenici izrazili su zabrinutost zbog uzimanja ove biljke duže od šest mjeseci, jer je nedavno povezana s toksičnošću jetre (iako se ne može sa sigurnošću pripisati grozdastoj habulici). Ako ste zabrinuti, porazgovarajte sa stručnim travarom.

(Vidi i Predmenstrualni sindrom, stranica 274)

Modrice

Postoji nekoliko postupaka kojima možete ublažiti bol i ubrzati nestajanje modrice. Najprije treba smanjiti dotok krvi u to područje da se ublaži promjenu boje kože. To ćete postići ledom i pritiskom. Nakon toga upotrijebite toplinu da potaknete cirkulaciju krvi i ubrzate odstranjenje krvi pohranjene u modrici. Istodobno, ako koža nije oštećena, mnoge biljne masti i oblozi mogu pomoći u brisanju dokaza neopreza (ili nespretnosti) koji je ostavio svoj trag na vašoj koži.

Ubrzajte postupak nestajanja

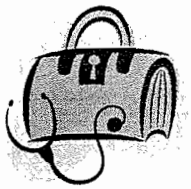
- Što je prije moguće stavite **led**. Ako ohladite krvne žile oko područja modrice, manje će krvi procuriti u okolno tkivo. Posebno oblikovane vrećice s ledom za ozljede mogu se kupiti u prodavaonicama sportske opreme. Sportaši uvijek imaju nekoliko takvih vrećica u hladnjaku. Većini nas dobro će doći i vrećica zamrznutog graška omotana ručnikom. Ili namočite krpu u izrazito hladnu vodu i držite na modrici desetak minuta. Koje god sredstvo za hlađenje upotrebljavate, maknite ga nakon 10 minuta i čekajte najmanje 20 minuta prije no što ga ponovno primijenite da ne pothladite dubinske slojeve kože.
- Ako se modrica nalazi na ruci ili nozi, odmah omotajte **elastični zavoj** oko ozlijeđenog područja. Pritiskom tkiva smanjit će se curenje tekućine iz krvnih žila. Veličina modrice neće biti tolika kolika bi bila da ne stavite zavoj.
- **Smanjite protok krvi** kroz ozlijeđeno područje da ublažite promjenu boje kože. Npr. ako ste udarili nogu i možete napraviti pauzu, sjednite na stolac ili u naslonjač i podignite nogu iznad razine srca. Ako ste udarili ruku, pokušajte je držati iznad razine srca kad god sjedite.

Primijenite malo topline

- Nakon 24-satnog hlađenja modrice počnite primjenjivati toplinu da potaknete cirkulaciju u tom području i time ubrzate odstranjivanje nagomilane krvi. Nekoliko puta na dan po 20 minuta upotrijebite **električni termofor**. Pazite: da izbjegnete opekline, termofor treba biti na modrici na ekstremitetu, a **ne** ispod nj

Što se događa?

Udarili ste se toliko jako da su se oštetile krvne žilice ispod kože. Krv curi iz tih žila, kapilara, i ulazi u okolno tkivo. Jedno vrijeme se obično vidi crna i plava boja, obilježje većine modrica. Postupnim razgrađivanjem nagomilane krvi mijenja se boja modrice, od ljubičaste, zelene sve do žute. Normalno, modrica iščezne nakon 10 do 14 dana bez ikakva liječenja.



Trebam li **liječnika?**

Ako se modrica pojavi misteriozno – tj. na mjestu koje niste udarili ili ozlijedili – otiđite k liječniku. Katkad su modrice upozoravajući znak ozbiljne bolesti. Savjetujte se s liječnikom ako ozlijedite zglob i pojavi se oteklina, ako modrica ne nestane nakon tjedan dana, ako je modrica praćena snažnom boli ili vrućicom ili ako imate modricu preko uške (na tom području lako nastaju prijelomi).

- Umjesto toga možete upotrijebiti **tople obloge**, bilo ispod dijela tijela na kojemu je nastala modrica ili na njoj. Djelovat će i boca vruće vode ili termofor. Ili upotrijebite proizvode **koji se mogu zagrijati u mikrovalnoj pećnici**. Možete ih kupiti u prodavaonicama medicinskih proizvoda ili preko interneta.
- Topli oblog od **gaveza** također može pomoći. U njemu ima sastojaka koji smanjuju oteklinu i potiču brz rast novih stanica. Napravite toplu biljnu otopinu prelijevajući pola litre kipuće vode preko 30 g osušenih ili 60 g svježih listova biljke. Namačite 10 minuta i procijedite. To je samo za vanjsku uporabu – nemojte piti. Namočite gazu ili tkaninu u otopinu i stavite na modricu. Držite sat vremena. (*Oprez!* Ne stavljajte na oštećenu kožu ili ako imate otvorenu ranu.)
- **Ocat** pomiješan s toplom vodom pomoći će u procesu cijeljenja. Ocat povećava protok krvi blizu površine kože i tako pomaže u raspršenju krvi koja se nagomilala u području modrice. **Hamamelis (seletrica)** je također učinkovit.

Iskušajte i ovo

- **Brđanka** (*arnika*) je biljka koja se već dugo preporučuje u liječenju modrica. U njoj ima tvari koje smanjuju upalu i otok. Svaki dan mjesto modrice namažite mašću ili gelom od brđanke.
- Uzmite pregršt svježeg **peršinovog** lista, zgnječite ga i raširite po modrici. Zamotajte elastičnim zavojem. Neki stručnjaci smatraju da peršin smanjuje upalu, ublažava bol i potiče brže nestajanje modrice.
- Nježno utrljajte ulje **gospine trave** u modricu. Gospina trava se često uzima u obliku kapsula ili čaja za liječenje blage depresije, ali ulje je poznato kao sredstvo koje potpomaže cijeljenje rana. Bogato je taninima, adstringentima koji pomažu

Sami napravite fleksibilnu vrećicu leda

Ako se aktivno bavite sportom – ili redovito udarate potkoljenice – dobro je imati vrećicu leda pri ruci. Pripremite jednu vrećicu unaprijed. Napunite plastičnu vrećicu sa 2 šalice vode i ⅓ šalice otopine za kirurško pranje, npr. *Plivasept*. Zatvorite vrećicu i stavite je u ledenicu. Preko noći se stvori led koji će se lako prilagoditi bilo kojem ozlijeđenom dijelu tijela. Neka zatvarač vrećice bude sa strane i na povišenom da izbjegnete curenje sadržaja vrećice.

Pažljivo birajte sredstva protiv bolova

Nemojte uzeti Aspirin čim vam nastane modrica – čak možete pogoršati stvar. Aspirin smanjuje zgrušavanje krvi, što znači da se krv lakše nakuplja ispod kože te se pojačava karakteristična crnoplava obojenost. Isto vrijedi i za ibuprofen. Umjesto njih, kad imate modricu, uzmite paracetamol za ublažavanje bolova. Ako mislite da vam modrice nastaju prelako, a redovito uzimate Aspirin (npr. da smanjite rizik od infarkta srca), razgovarajte sa svojim liječnikom o tom problemu. Nemojte prestati uzimati Aspirin osim ako vam to savjetuje liječnik.

stiskanje tkiva i nadziru kapilarno krvarenje. Za najbolji učinak, počnite primjenjivati odmah nakon pojave modrice i ponavljajte tri puta na dan.

Progutajte, molim

- **Bromelain**, enzim kojeg ima u ananasu, ustvari »guta« bjelančevine uključene u procese upale i bjelančevine koje uzrokuju bol. Na dan uzmite do 500 mg bromelaina između obroka dok modrica ne nestane.
- Iskušajte **homeopatski pripravak brđanke**. Čim se modrica pojavi, počnite uzimati 1 dozu svaka 4 sata. Uzmite 4 doze prvi dan, poslije smanjite dozu na 2 ili 3 tablete na dan dok modrica ne nestane.

Moć prevencije

- Ako mislite da vam modrice nastaju prečesto i prelako, možda imate manjak **vitamina C**. On jača stijenke kapilara, čime se smanjuje curenje krvi iz njih i nastanak modrice. Uzmite dodatne količine vitamina C jedući više paprike i agruma ili uzmite dodatke vitamina do 1000 mg na dan podijeljeno u dvije doze.
- Povećajte unos **flavonoida** jedući veće količine **mrkve, marelica i agruma**. Flavonoidi povećavaju učinkovitost vitamina C. U ekstraktu sjemenki grožđa ima mnogo flavonoida. Uzmite do 100 mg na dan.
- Osobe sklone nastanku modrica mogu imati manjak **vitamina K**. Vitamina K ima u kelju, brokuli, kelju pupčaru i zelenom lisnatom povrću, kao i u dodacima multivitamina, koje tr[illegible]vi u jelo radi bolje apsorpcije.

Mokraćni putovi i infekcije

Neugodno peckanje pri mokrenju kod žena u pravilu upućuje na infekciju mokraćnog trakta (cistitis). Jedna od pet žena barem jednom godišnje preboli takvu infekciju; kod muškaraca se javlja rjeđe. Ako za liječenje dobijete antibiotike, ne prekidajte terapiju. U međuvremenu pijte sok od brusnice – koji doista pomaže – i pridržavajte se ovih savjeta kako biste skratili trajanje infekcije i smanjili bol.

Što se događa?

Žene su podložnije infekcijama mokraćnih puteva od muškaraca jer imaju puno kraću mokraćnu cijev, a njezina blizina vagini i anusu olakšava prijenos bakterija do mjehura. Simptomi uključuju peckanje pri mokrenju, osjećaj punoće mjehura, učestalu potrebu za mokrenjem, a rjeđe i povišenu temperaturu. Muškarci obično dobiju infekciju kad otečena prostata ometa protok mokraće. Slični simptomi se pojavljuju kao posljedica mehaničke ili kemijske nadraženosti, npr. nakon spolnog odnosa, zbog alergije, loše higijene ili kao posljedica uzimanja određenih lijekova.

Pijte!

- Kod prvih znakova infekcije popijte hladan, pjenušav napitak sa **sodom bikarbonom**. Otopite ¼ žličice sode bikarbone u 125 ml vode. Popijte dvije čaše obične vode, a zatim i pripremljeni napitak. Mokraći se pod utjecajem sode bikarbone smanjuje kiselost, što ublažava osjećaj peckanja dok mokrite.
- Tijekom dana popijte **čašu vode** otprilike **svaki sat**. Mokračni trakt ćete najlakše isprati od bakterija ako ga napunite vodom. Osim toga, što više vode popijete, jače ćete razrijediti mokraću i tako umanjiti osjećaj nadraženosti.
- To nisu bapske priče – znanstvena istraživanja su potvrdila da **sok od brusnice** doista ubrzava liječenje infekcije mokraćnog sustava kod žena. Također sprječava i njezino nastajanje. U soku od brusnice nema ničega što bi spriječilo razmnožavanje bakterija, ali sadržava tvar koja im onemogućava zadržavanje u mokraćnom sustavu pa se vrlo lako isperu mokrenjem. Svaki dan popijte 300 ml soka od brusnice kako biste izliječili trenutnu, ali i spriječili buduće infekcije.
- **Izbjegavajte sokove od agruma, sok od rajčice, kavu i alkohol**. Svi ti napitci pojačavaju bol pri mokrenju.

Isprobajte ove čajeve protiv infekcije

- Napravite **čaj od češnjaka**. Zvuči prilično odbojno, ali bolovi će vas natjerati da isprobate sve. Češnjak sadržava tvari sa snažnim antibakterijskim djelovanjem, zbog čega je idealan pri liječenju cistitisa. Ogulite nekoliko češnjeva svježeg češnjaka, dobro ih zgnječite i stavite u toplu vodu. Ostavite da odstoji pet minuta.
- Da biste istovremeno pomogli svom imunosustavu u borbi protiv infekcije i pojačali unos tekućine u organizam, pijte čaj od **rudbekije** (pupavice, *Echin[illegible]*) u vrućini ili

u vruću vodu stavite dvije žličice sirovog korijena. Pijte 3 šalice na dan.

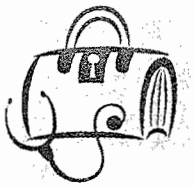
- **Ljupčac** (iz porodice štitarki) je također pogodan za čaj. Dvije žličice usitnjena, suhog korijena prelijte kipućom vodom i ostavite 10 minuta. Procijedite i popijte. Ljupčac ima protuupalna i antibakterijska svojstva, a usto je i dijuretik, što pomaže pri ispiranju mokraćnih putova.
- Pijte **čaj od koprive**. Kopriva je diuretik koji stimulira mokrenje, čime pomaže u izbacivanju bakterija iz organizma. Za jednu šalicu čaja dovoljna je jedna žličica sušene biljke. Pijte jednu šalicu na dan.

Biljni antiseptici

- Ako mokraća postane lužnata – kao što se često događa kod strogih **vegetarijanaca** – posebno se preporuča biljka **medvjetka**. Mogu je upotrebljavati i ostali, ali tad barem privremeno trebaju slijediti strog režim prehrane koji uključuje mnogo voća i povrća te vrlo malo mesa. Medvjetka je dobila to ime jer medvjedi rado jedu njezine crvene plodove; raste kao nizak, drvenast grm čije se lišće stotinama godina koristi kao lijek protiv infekcija mokraćnog trakta. Jednu ili dvije kapsule od 100 ili 200 mg uzimajte triput na dan uz obrok. Terapiju prekinite čim osjetite poboljšanje i nemojte je uzimati dulje od tjedan dana, jer dugoročno uzimanje visokih doza može izazvati oštećenja jetre. Ako uzimate kapsule medvjetke, nemojte istovremeno uzimati vitamin C jer će se tako povećati kiselost mokraće i poništiti pozitivno djelovanje biljke.
- **Hidrastis** je prirodno oružje protiv bakterije *E. coli*, glavnog krivca za infekcije mokraćnog trakta. Biljka se bori protiv bakterija, jača imunosustav i pomaže pri liječenju upale mokraćnog sustava. Jednom na dan uzimajte 500 do 1000 mg ekstrakta hidrastisova korijena, najdulje tjedan dana.

Moć prevencije

- Za pražnjenje mjehura najvažnije je **redovito mokrenje** – barem svaka četiri sata. Svakako se pobrinite da svaki put do kraja ispraznite mjehur. Ako mislite da ste gotovi, pričekajte (žene bi trebale ustati) i pokušajte još jednom.
- **Vitamin C** i **bioflavonoidi** štite mjehur od bakterija. Uzimajte do 1000 mg vitamina C i do 600 mg bioflavonoida na dan.



Trebam li liječnika?

Obratite se liječniku ako simptomi cistitisa – odlazak na zahod svakih 10 minuta i vrlo bolan osjećaj peckanja pri mokrenju – potraju dulje od 24 do 36 sati nakon primjene kućne terapije. Potražite pomoć liječnika i ako primijetite vaginalni iscjedak ili iscjedak iz penisa; ako simptome prate bol u leđima, drhtavica ili povišena temperatura; ako primijetite krv u mokraći. Otiđite liječniku i ako se napadaji cistitisa ponavljaju unatoč preventivnim mjerama te ako ste trudni.

Jeste li **znali?**

Iako muškarci u manjoj mjeri boluju od infekcija mokraćnog trakta, svaki muškarac koji ima povećanu prostatu prelazi u visokorizičnu skupinu. Srećom, postoje brojni lijekovi koji pomažu pri rješavanju ovog problema (Vidi *Prostata: tegobe*, stranica 285)

- Upotrbljavate li spermicide ili dijafragmu, zamijenite ih **nekom drugom kontracepcijskom metodom** jer promjenom bakterija u vagini mogu potaknuti razvoj infekcije. Osim toga, dijafragma i mehanički nadražuje.
- Koristite **blage sapune bez mirisa** te izbjegavajte mirisna ulja za kupanje i pjenušave kupke.
- **Izbjegavajte određenu hranu** koja može pojačati cistitis: šparoge, špinat, ciklu, sirovu mrkvu, rajčicu, agrume, jagode, crveno meso i mlijeko.
- Održavajte intimnu higijenu. Redovito perite područje oko genitalija i anusa. Uvijek se **operite prije spolnog odnosa**, a **poslije se pomokrite**. Mokraća će izbaciti sve bakterije koje su tijekom snošaja dospjele u mokraćnu cijev.
- Nakon obavljanja nužde, uvijek se brišite od **sprijeda prema nazad** kako biste spriječili prijenos bakterija u mokraćni sustav.
- Toplo i vlažno donje rublje je idealno mjesto za razvoj bakterija. Umjesto sintetičkih vlakana nosite udobno **pamučno rublje** koje »diše«. Izbjegavajte najlonske tajice i uske hlače.
- Iz istog razloga nemojte se zadržavati u vlažnim i uskim kupaćim kostimima. Odmah poslije plivanja presvucite se u **suhu odjeću**.
- Nedavno finsko istraživanje je pokazalo da žene koje redovito jedu sir i jogurt rjeđe obolijevaju od infekcija mokraćnog sustava. Pretpostavlja se da su razlog bakterije sadržane u toj hrani koje drže pod kontrolom štetne bakterije. **Pojedite dvije do tri čašice bio-jogurta** na dan jer sadrži »dobre« bakterije, *Lactobacillus acidophilus*. Ovi proizvodi se posebno preporučuju kad uzimate jake antibiotike koji osim »loših« ubijaju i »dobre« bakterije.

Mokrenje, nekontrolirano

Svaki program vježbi za zaustavljanje inkontinencije uključuje jačanje mišića zdjeličnog dna, tzv. Kegelove vježbe. Nazvane su prema liječniku Arnoldu Kegelu, koji je prvi uveo tu tehniku. Kegelove vježbe su jednostavan način jačanja mišića, koji omogućuju kontrolu mokrenja. One nisu lijek, ali mogu pomoći i ženama i muškarcima da prevladavaju blagu inkontinenciju. Također ćete morati paziti što i kada pijete, te znati koje lijekove trošite.

Oponašajte cvrčka

- Ako osjetite naglu potrebu za mokrenjem, odmah sjednite i trljajte **gležanj desne noge po prednjoj strani lijeve potkoljenice** (ili obratno). Cijelo vrijeme primjenjujte stalan pritisak. Ovakvo trljanje nogu sprječava kontrakcije mjehura jer se pritišće osjetni živac (L5 dermatom) koji utječe na potrebu za mokrenjem.

Naučite najvažniju vježbu

- Redovito izvodite **Kegelove vježbe** da ojačate mišiće zdjeličnog dna, koji podupiru mokraćni mjehur. Da saznate koji su to mišići, zaustavite mlaz dok mokrite: mišići koje upotrebljavate upravo su ti koje treba ojačati. (To napravite samo jednom radi identificiranja mišića. Ponavljano zaustavljanje mokrenja je loše za mokraćni mjehur.)
- Stisnite mišiće na jednu do dvije sekunde, zatim ih opustite. Ponovite deset puta tri do pet puta na dan. Kako se sva akcija događa u unutrašnjosti vašeg tijela i nitko ne vidi što radite, možete vježbati dok **čekate u redu** u banci, sjedite u prometnoj gužvi, dok se tuširate, gledate televiziju itd.
- Kako se zdjelični mišići postupno jačaju, zadržite kontrakciju 5 sekundi. Postupno produljujte kontrakciju do 15 **sekundi**.
- Ako osjećate da ćete se smijati, kašljati, kihati ili činiti nešto drugo što će uzrokovati pritisak na mjehur, brzo učinite Kegelovu vježbu da izbjegnete nezgodu.

Što i kako piti

- Ako vas muči urgentna inkontinencija, **smanjite unos pića s kofeinom** ili ih prestanite piti. Kofein je dijuretik. To znači

Što se događa?

Postoje dvije vrste inkontinencije mokraće. U stresnoj inkontinenciji mokraća pobjegne dok se smijete, kašljete ili podižete teret. Kod urgentne inkontinencije osjećate potrebu za mokrenjem, ali ne možete dovoljno brzo doći do zahoda. Inkontinencija je češća u žena. Naime, porođaj može oštetiti strukture koje pomažu zadržavanje mokraće i živce koji upućuju vrat mokraćnog mjehura da bude zatvoren. U muškaraca inkontinencija je uglavnom uzrokovana povećanjem predstojne žlijezde (prostate). Ostali uzroci inkontinencije su lijekovi koji opuštaju mišiće, infekcije mokraćnog sustava, Parkinsonova bolest i multipla skleroza.

Trebam li liječnika?

Otiđite liječniku ako u mokraći ima krvi, ako je mokraća zamućena, ako tijekom mokrenja imate bol ili peckanje. To mogu biti znakovi bakterijske infekcije, bubrežnih kamenaca ili tumora mokraćnog mjehura. Također trebate otići liječniku ako vam inkontinencija ometa normalan život ili ako sumnjate da probleme uzrokuje lijek koji uzimate.

da potiče stvaranje veće količine mokraće. Također može uzrokovati kontrakcije mokraćnog mjehura, uzrokujući neugodne situacije. Nemojte uzeti više od 200 mg kofeina na dan. To je nešto manje od dvije šalice kave.

- **Izbjegavajte alkohol.** Poput kofeina, i alkohol povećava proizvodnju mokraće u tijelu. Nemojte popiti više od jednog piva, čaše vina ili jednog miješanog pića na dan.
- **Nemojte piti manje tekućine** samo da biste imali manje mokraće. Možete dehidrirati i povećati rizik dobivanja infekcije mokraćnog mjehura i bubrežnih kamenaca. Liječnici svima preporučuju pijenje osam čaša od 250 ml vode na dan.

Izbjegavajte sredstva koja nadražuju mokraćni mjehur

- Smanjite konzumaciju **jagoda, rabarbare i špinata.** Vidite ima li razlike. Te su namirnice bogate oksalatima, tvarima koje nadražuju mjehur.
- Izbjegavajte **umjetne zaslađivače i boje.** Oni također mogu nadražiti mjehur.

Imajte rutinu

- Ako vas muči urgentna inkontinencija, **idite mokriti svaka tri sata** bilo da imate potrebu ili ne. Nosite digitalni sat i podesite alarm kao podsjetnik. Neki ljudi ne mokre predugo i ne shvaćaju da im se mokraćni mjehur napunio. Redovito mokrenje pomaže da izbjegnete taj problem
- Ako ne možete izdržati tri sata da ne mokrite, idite u zahod **na početku svakog sata.** Svakih nekoliko dana pokušajte izdržati malo duže da ne idete mokriti. Naposljetku biste trebali izdržati puna tri sata bez odlaska u zahod.

Nemojte se žuriti u zahodu

- Kad ste u zahodu, **nemojte žuriti da ispraznite mjehur.** Ako ste žensko, ostanite sjediti dok ne osjetite da ste se potpuno izmokrili. Tad još malo ostanite sjediti. Ili ustanite i ponovno sjednite. Ako to učinite, mjehur će se spontano kontrahirati i isprazniti zaostalu mokraću.
- Muškarci će potpuno isprazniti mjehur ako malo dulje ostanu stajati, opuste se i pričekaju. Nekim muškarcima je lakše ako sjede na zahodu. Malo dulji ostanak na zahodu da se

uvjerite da vam je mokraćni mjehur potpuno prazan, spriječit će kasnije nezgode.

Samo za žene

- Ako imate blagu stresnu inkontinenciju, stavite **dobro upijajući tampon** u rodnicu. Tampon pritisne mokraćnu cijev i pomaže da ostane zatvorena. Da olakšate stavljanje tampona, namočite ga s malo vode. Izvadite prije odlaska na spavanje. Nosite tampon samo dok vježbate, ako je to najčešća prigoda u kojoj dolazi do stresne inkontinencije.
- Možete razmotriti mogućnost **treniranja mišića rodnice »utezima«**. Uteg je stožastog oblika. Stavite ga u rodnicu i držite. Postoje različite težine (od 5 do 60 grama, bilo kao niz stožaca ili kao jedan okvir u koji možete staviti utege različite težine). Ideja je da se mišići rodnice moraju napeti kako bi zadržali stožac na mjestu. Napredujete prema većim težinama kako se povećava snaga mišića rodnice/male zdjelice.
- Također možete kupiti napravu koja se zove **zdjelični toner** – opisuje se kao »progresivni vježbač otpora rodnice« te kao učinkovitiji od stožaca i Kegelovih vježbi. Može se nabaviti preko interneta.

Vježbajte

- Prekomjerni kilogrami opterećuju mokraćni mjehur. Tjelovježba će pomoći da **izgubite neželjene kilograme**. (Naravno, važno je i paziti što jedete.)

Jeste li znali?

Neki liječnici danas koriste injekcije *Botoxa* u liječenju inkontinencije mokraće. Tu vrstu liječenja počinje odobravati medicinska profesija. Djeluje tako da paralizira mišić koji kontrolira otvaranje mokraćnog mjehura, tako da se mjehur ne može nehotično isprazniti.

Mokrenje u krevet

Djeca ne mokre u krevet namjerno – to je važno imati na umu, osobito kad ujutro ponovno nađete mokre plahte. Jedno je sigurno: problem se ne može riješiti kažnjavanjem. Dobro je zadržati smisao za humor u toj situaciji, koja će bez sumnje proći. U međuvremenu iskušajte navedene postupke.

Što se događa?

Uglavnom ništa. Mokrenje u krevet je dio odrastanja djeteta. Oko 15 % djece u Engleskoj starije od pet godina tijekom noći ne obazire se na prirodan poziv na mokrenje. Najvjerojatniji razlog jest to što se dijete ne budi kad ima pun mokraćni mjehur – i to je problem samo zato što dijete tijekom noći stvara puno mokraće ili ima mokraćni mjehur mala kapaciteta.

Izbjegavati tekućinu uvečer

- Ograničite djetetu unos tekućine sat vremena prije spavanja. Ukinite pijenje *coca-cole* i vruće čokolade. U njima se nalazi **kofein**, koji nadražuje mokraćni mjehur.
- Ako dijete prije spavanja pije šalicu **mlijeka**, pokušajte mu tjedan ili dva ne davati mlijeko. Neka su djeca alergična na bjelančevine iz mlijeka, osobito na kazein i sirutku, a alergija može uzrokovati mokrenje u krevet.
- Pobrinite se da dijete mokri prije spavanja. To neće zaustaviti mokrenje u krevet, ali će biti manje pohranjene mokraće u mjehuru i time manje mokraće koja će smočiti krevet.
- Stvorite **mirnu i ugodnu** atmosferu prije odlaska na počinak. Gruba, aktivna igra ili čak gledanje uzbudljiva televizijskog programa povećava rizik mokrenja u krevet. Pročitajte djetetu priču ili ga ostavite u krevetu da si samo čita.
- Ako dijete ima sedam godina i više, razmotrite kupovinu **alarma za mokrenje** u krevetu. To je senzor koji proizvodi zvukove kad detektira vlagu. Kondicionira djecu da prepoznaju potrebu za mokrenjem i da se probude prije no što se pomokre. Nemojte odustati ako alarm ne riješi problem nakon tjedan ili dva; većina djece odgovara unutar dva mjeseca.

Ograničite štetu

- Na dječji krevet stavite **vodootporni zaštitni prekrivač madraca** (oni za jednokratnu uporabu prodaju se u supermarketima). To ne samo da će zaštititi madrac, nego će osigurati i da nezgodu smatrate samo nezgodom, a ne katastrofom. I vi i dijete spavat ćete bolje jer ćete znati da se ne trebate brinuti zbog velikog čišćenja.

Liječnička pomoć

Prema nekim istraživanjima, djeca koja mokre u krevet imaju nenormalno nisku razinu antidijuretskog hormona (ADH). Taj hormon pomaže bubrezima da zadrže vodu. Ako ga nema dovoljno, više mokraće dolazi u mokraćni mjehur.

Liječnik može propisati sprej za nos, koji sadrži sintetsku inačicu hormona, a koristi se prije odlaska na počinak. Ali, modifikacija ponašanja (uz pomoć alarma protiv mokrenja u krevet) može biti učinkovitija.

Pozovite dijete u pomoć

- Neka vam dijete pomogne u rješavanju **poslova koji su posljedica mokrenja u krevet**, npr. pranje plahti, pospremanje kreveta ili oblačenje čiste pidžame. Naglasite da pomaganje nije kazna, nego odgovornost.

Jeste li **znali?**

Znanstvenici smatraju da dijete ima 70 % vjerojatnost da će mokriti u krevet ako su mu oba roditelja imala isti problem.

Ako tražite predah od stresa, nekoliko stvari može dočarati opušteni dan na plaži. Plavo nebo, topli pijesak i zvuk vode rastapaju napetost. Jeste li znali da su mora melem i za tijelo i za dušu? Morske biljke i životinje su izvor mnogih lijekova. Mnogi se farmaceutski pripravci još razvijaju, uključujući protutumorski lijek od jaja zvjezdače, najsnažnije sredstvo za sunčanje dobiveno iz jedne vrste meduze te lijek protiv osteoporoze od koralja.

Riblje ulje za vaše zdravlje

Vjerojatno ste čuli da prehrana bogata ribljim uljem, npr. konzumacija skuše i tune, može pomoći u zaštiti od srčanog udara. Klinička istraživanja su to dokazala pošto su neki istraživači primijetili začuđujuće nisku incidenciju bolesti koronarnih krvnih žila kod stanovnika Grenlanda, kojima je riba glavna prehrambena namirnica.

Danas se čini da su te iste omega-3 masne kiseline, koje štite od bolesti srca, učinkovite u borbi protiv mnogih zdravstvenih tegoba, uključujući depresiju i upalne bolesti poput psorijaze, reumatoidnog artritisa, Chronove bolesti, lupusa i ekcema. Smatra se da čak mogu smanjiti menstrualne grčeve. Ako ne volite okus ribe, uzmite kapsule ribljeg ulja. Više informacija o kapsulama ribljeg ulja naći ćete na str. 427.

Morske trave – super hrana

Morske trave također su više od omota za *sushi*. Više od 2500 vrsta morskih algi, smeđih i crvenih (*kelp, nori, laver, dulse*), dobar su izvor bjelančevina i prehrambenih vlakana. Također sadržavaju do dvadeset puta više vitamina i minerala od povrća koje se uzgaja na zemlji.

Za razliku od njih, morske biljke sadržavaju vitamin B_{12}. To je važno jer mnogi ljudi smanjuju unos mesa i mliječnih proizvoda, uobičajenih prehrambenih izvora vitamina B_{12}, zbog čega je sve više onih koji imaju manjak toga vitamina. Manjak vitamina B_{12} može uzrokovati umor, depresiju, gubitak osjeta i trnce.

Morske trave su izvor alginske kiseline, koja tijelu pomaže u odstranjivanju toksičnih teških metala, npr. olova. Također sadržavaju sastojke koji mogu pomoći u sprječavanju raka.

Alga *nori* je bogata antioksidansom beta-karotenom, koji poput svih antioksidansa može neutralizirati štetne molekule slobodnih kisikovih radikala prije nego što oštete DNK. Oštećenje te molekule može uzrokovati pojavu tumora. Morske trave su rasprostranjene u azijskoj kuhinji jednako kao krumpir u europskoj. To može pomoći u objašnjavanju niske stope nekih zloćudnih bolesti u Aziji u usporedbi s Europom.

Pomoć za nedovoljno aktivnu štitnu žlijezdu (štitnjaču)

Pretilost je, kao i zloćudne bolesti, mnogo rjeđa u Japanu nego u većini zapadnih zemalja. Prema jednoj teoriji, velika količina morskih trava bogatih jodom u tradicionalnoj japanskoj kuhinji dodatno potiče metabolizam. Metabolički procesi su djelomično vođeni hormoni štitne žlijezde. Smanjena aktivnost štitne žlijezde može biti uzrokovana manjkom joda. U tom slučaju, konzumacija veće količine joda potaknut će proizvodnju hormona štitnjače i metabolizam. Znakovi hipotireoze su umor, tromost i suha koža.

Trebate posjetiti liječnika ako mislite da vam štitna žlijezda ne radi kako valja.

Većina ljudi u razvijenim zemljama unosi u organizam dovoljno joda konzumacijom jodirane soli. No ako vam liječnik preporuči veću konzumaciju joda – npr. kao pomoć hipoaktivnoj štitnoj žlijezdi – raspitajte se o dodavanju morskih trava u prehranu.

Morska sol za zdravu kožu

Tisućama godina ljudi su se kupali u izrazito slanoj vodi Mrtvoga mora radi liječenja brojnih bolesti. Premda ta voda nije čudotvorna, nema sumnje da je kupanje u slanoj vodi izvrstan način za vlaženje suhe, oštećene kože.

Katkad se čak i teški slučajevi psorijaze mogu očistiti čestim kupanjem u vodi u koju je dodana morska sol. Jesu li učinkoviti minerali iz morske soli ili sama sol, nije jasno, premda nije upitna učinkovitost soli kao prirodnog eksfolijativnog sredstva.

Morske trave kao začini

Morske trave su ponovno u modi i mogu se naći u jelovnicima uglednih restorana. Prodaju se svježe ili osušene: suhe alge se prije uporabe moraju namočiti u vodi.

Dulse Crveni listovi te alge su popularni u Irskoj. Često se dodaju u pire-krumpir pomiješan s maslacem. Oblikuju se kuglice koje se prže.

Kelp Duge smeđe vrpce i listovi poput paprati sjeckaju se i dodaju u juhu ili se suše i posipaju po jelu.

Laver Skuplja se na obali zapadno od Swansea. Pire od alge se miješa sa zobenom kašom i prži za doručak.

Nori Ta japanska alga se prodaje u obliku listova papira te se koristi za zamatanje riže ili *sushija*. Listovi se mogu narezati na trake i dodati u juhu.

Wakame Također japanska alga, koja se danas uzgaja u Bretanji. Uglavnom se koristi kao začin za juhu, ali se može dodati u variva i salate.

Morske trave sadrže mnogo soli. Ako trebate ograničiti unos soli, npr. zbog visokog krvnog tlaka, namočite listove algi prije no što ih dodate u jelo.

Kad je problem samo suha koža, trljanje kože solju često je jednostavno rješenje. Napravite pastu od šalice morske soli i dovoljno glicerina (prodaje se u ljekarnama) da sol ostane povezana. Nakon tuširanja, dok vam je koža još mokra, istrljajte tijelo navedenom smjesom. Kad isperete sol i osušite kožu, bit ćete iznenađeni mekoćom svoje kože.

Morska bolest

Mnogi od nas imali su nesreću osjetiti strahotu mučnine i povraćanja kad putuju zrakom, morem ili cestom. Premda se bolest vožnje može spriječiti, teško ju je izliječiti jednom kad nastupi. Dakle, ako znate da idete na put, poduzmite određene korake da biste spriječili bolest kretanja prije no što započne. Neugoda koja prati tu bolest često se pogoršava ako ste tjeskobni – pokušajte vježbati jogu ili neke druge vježbe opuštanja i na taj način kontrolirati svoje tijelo i um.

Bolest kretanja nastaje kao posljedica »krivog spoja« između senzornih informacija koje šalju oči i uši (kao i ostali ravnotežni receptori). Zbog toga se bolest kretanja pogoršava kad čitate knjigu: oči vam govore da svijet stoji, dok vaše unutrašnje uho i njegovi receptori znaju da se kreće. To može izazvati mučninu, povraćanje i, u težim slučajevima, znojenje i glavobolju. Bolest kretanja je posebno česta pojava u djece čiji je mehanizam ravnoteže osjetljiviji od onoga koji imaju odrasli. Usredotočivanje na okolinu trebalo bi pomoći jer oči i uši primaju slične informacije. Što su stariji, ljudi većinom manje pate od bolesti kretanja. Mučnina obično brzo nestane čim putovanje završi.

Odaberite prikladno mjesto

- Ako ste **odrasli** putnik u automobilu, **sjednite na prednje sjedalo** ili, još bolje, vozite. Čini se da bolest kretanja nikad ne pogađa vozača. (Ipak, djeca bi uvijek trebala sjediti na stražnjem sjedalu. Mnogo je sigurnije.)
- Ako letite avionom, zamolite posadu aviona da vam daju **mjesto iznad krila, pored prozora,** gdje se najmanje trese. Objasnite im svoje razloge – pomisao na to da biste mogli povraćati po avionu možda bude dovoljna da udovolje vašoj molbi.
- Na brodu, **smjestite se na sredinu,** gdje ćete najmanje osjetiti ljuljanje.
- **U vlaku,** nemojte sjediti na sjedalima okrenutim prema unatrag.

Udišite svježi zrak

- Svatko tko je ikad osjetio mučninu tijekom vožnje, zna koliko olakšanja donosi svježi zrak kad se otvore prozori. Prvo provjerite smeta li nekom od ostalih putnika u automobilu otvoren prozor, a ako im ne smeta, **pustite svjež zrak da uđe.** Ako ste na brodu, da biste pobjegli od zagušljivosti kabine, popnite se na palubu, bez obzira na vremenske prilike. U avionu uključite mali ventilator koji se nalazi iznad vaše glave. Iako zrak nije posebno svjež, barem je hladan.

Pomozite svom opterećenom unutrašnjem uhu

- Ako ste u automobilu, gledajte **ravno** u cestu, a ako ste na brodu, gledajte u horizont.
- Da biste ograničili vizualni podražaj, **nemojte micati glavu.**

• **Nemojte čitati** ili se pokušavati baviti bilo kakvom aktivnošću koja uključuje fokusiranje na predmete pored vas. Recite vozaču da ne bi bilo pametno od vas tražiti da pratite kartu.

Nemojte govoriti o tome

• Ako je vaše dijete sklono bolesti kretanja, nemojte povećavati njegovu ili njezinu nervozu govoreći o tome prije ili tijekom putovanja. Ako to budete činili, dijete će vas vjerojatno »nagraditi« povraćanjem.

• **Nemojte čitati** ili se pokušavati baviti bilo kakvom aktivnošću koja uključuje fokusiranje na predmete pored vas.

Nemojte ići na putovanje siti

• **Izbjegavajte obilne obroke** prije putovanja: pun želudac pogoršava situaciju.

• Posebno se klonite **pržene, masne hrane**. Takva hrana pogoršava mučninu, vjerojatno zbog toga što probavni sustav mora više raditi da bi je razgradio.

Izbjegavajte neugodne mirise

• **Određeni mirisi** pogoršavaju bolest kretanja. Ako ste na trajektu ili trebate letjeti avionom, klonite se ljudi koji puše (većina aviokompanija zabranila je pušenje u avionu, tako da taj problem nećete imati kad se ukrcate na avion). Ako vas čeka posebno teško putovanje brodom, smjestite se daleko od dijelova s hranom i mirisa kuhanja ili, još bolje, sjednite na palubu.

Pikantna pomoć

• Dva sata prije putovanja i svaka četiri sata nakon toga, **uzmite đumbir.** Počinje djelovati gotovo odmah i ne prate ga nuspojave koje prate kupovne lijekove, poput pospanosti ili zamućena pogleda. Uzmite 100 – 200 mg standardiziranog ekstrakta u obliku kapsule, žvačite svježi đumbir, pijte čaj od đumbira ili otopite nekoliko kapi tinkture od đumbira u malo tople vode. Čak možete jesti ušećereni đumbirov korijen ili grickati kekse od đumbira.

Nadomjesci za putovanja

• Opće dobar tonik za umirivanje živaca, a time i olakšavanje bolesti kretanja, jest **magnezij**. Uzmite 500 mg, s hranom, jedan sat prije p

Trebam li **liječnika?**

Bolest kretanja je neugodna, ali nije prava bolest. Ipak, može zamaskirati neko drugo stanje. Ako vaša »bolest kretanja« dolazi uz jaku glavobolju, ako osjećate slabost ili vrtoglavicu, trebali biste se obratiti liječniku. Također trebate potražiti savjet liječnika ako simptomi ne oslabe za 24 sata. Odmah potražite pomoć ako vas jako bole trbuh ili prsa.

• **Vitamin B_6** može pomoći olakšati mučninu. Preporučena doza je 100 mg, jedan sat prije puta i još 100 mg dva sata kasnije.

Homeopatski lijekovi

• Uzmite jednu dozu prikladna pripravka prije no što krenete na put, a zatim onoliko koliko vam je potrebno tijekom putovanja. Sve simptome bolesti kretanja može se ublažiti pripravkom *Cocculus*. Ako i najmanji pokret izaziva mučninu ili povraćanje, odaberite *Tabacum* – posebno ako ste blijedi ili znojni.

Narukvice zaista mogu pomoći

• Nosite **akupresurne narukvice,** posebno napravljene za ljude koji pate od mučnine prilikom vožnje automobilom, brodom ili avionom. Možete ih kupiti u ljekarnama, a djeluju tako da vrše stalni pritisak na akupresurne točke za mučninu.

• Ako ne možete nabaviti narukvicu, **prstima pritisnite** te akupresurne točke. Okrenite podlakticu prema gore. Pronađite točku koja je udaljena dvije širine palca od nabora na zglobu, točno između ligamenata. Palcem pritisnite tu točku i polako brojite do 10. Ponovite tri do pet puta ili dok mučnina ne prestane.

Otiđite u ljekarnu

• Ako na prijašnjim putovanjima ništa nije pomagalo, a želite biti sigurni da nećete povraćati, nabavite neki od lijekova koje možete kupiti na recept, poput Dramina. Proizvode tog tipa morate popiti prije samog puta, inače neće djelovati. Pročitajte upute za uporabu, da biste saznali koliko sati prije no što krenete na put trebate popiti tablete.

• Malo je iskustava ružnijih od onoga kad morate sa sjedala čistiti povraćeni sadržaj, ali postoji nekoliko dobrih **proizvoda protiv mučnine za djecu.** Najučinkovitiji sastojak za sprječavanje bolesti kretanja jest hioscin, aktivni sastojak u mnogim lijekovima. Vrlo mala djeca, mlađa od dvije godine, obično ne pate od bolesti kretanja. Ako vaše dijete ima problema s tim, upitajte liječnika za savjet.

Kad vam mučnina govori da nešto iz vašeg želuca želi izići, liječnici se slažu da ne biste smjeli sami izazvati povraćanje. Ali ako će se dogoditi samo od sebe, onda to dopustite. Ako osjećate blagu mučninu, pokušajte umiriti želudac s ovih nekoliko trikova.

Čajevi protiv mučnine

Jedan od najstarijih i možda najboljih lijekova protiv mučnine jest đumbir, koji dokazano ublažava mučninu i simptome bolesti kretanja. Popijte šalicu toplog **čaja od đumbira**. Možete kupiti čaj od đumbira u vrećicama ili, ako želite sami napraviti jači čaj, ogulite koru s komada svježeg korijena, a zatim nasjeckajte ili naribajte žućkasti dio korijena, toliko da napunite žličicu. Stavite naribani korijen u vrč, prelijte ga šalicom kipuće vode, poklopite i ostavite da odstoji 10 minuta. Čaj možete piti vruć ili kad se malo ohladi. Također možete jesti kolačiće od đumbira ili komadić kristaliziranog đumbira.

Osim đumbira, dobra je i **paprena metvica**, koja djeluje umirujuće na sluznicu želuca. Postoje mnoge vrste čaja od metvice, koje se prodaju u vrećicama ili kao sušeni čaj, pa možete popiti šalicu kad god osjećate mučninu.

Gucnite nešto slatko

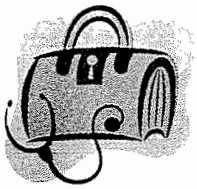
Koncentrirani šećer vjerojatno će umiriti nemirni želudac. Jedna preporuka je **kola sirup** (koncentrat koji se koristi u pripremi domaćih pjenušavih pića na bazi kole), koji se može nabaviti u nekim ljekarnama. A možete pojesti i žlicu sirupa ili meda.

Napravite domaći **sirup protiv mučnine**. Stavite pola šalice bijelog šećera i četvrtinu šalice vode u posudu i, na umjerenom plamenu, polako miješajte dok ne dobijete proziran sirup. Kad se sirup ohladi na sobnu temperaturu, po potrebi uzimajte 1 do 2 žlice.

Otvorite bocu *coca-cole* i tresite je dok ne ishlape mjehurići. Pijte tu tekućinu na sobnoj temperaturi. Neke osobe uvjerene su u učinkovitost 7-Upa i đumbirova piva, koji se također piju na sobnoj temperaturi.

Što se događa?

Mučnina nastaje kad se aktivira centar za mučninu i povraćanje koji se nalazi u moždanom deblu. Može je izazvati morska bolest (vidi stranicu 218), jutarnja mučnina koja dolazi u trudnoći (vidi stranicu 318) i želučana gripa. Katkad je mučnina prirodna reakcija na nešto što ste pojeli – nešto loše čega se tijelo želi riješiti. Potres mozga, srčani udar, neke vrste raka i kemoterapija, također mogu izazvati mučninu. A mogu i određeni lijekovi koji se uzimaju na recept, kao i oni za koje recept nije potreban.



Trebam li **liječnika?**

Ako osjećate mučninu nekoliko dana, obavijestite liječnika o tome. Svakako nazovite liječnika ako počnete snažno povraćati, ako u povraćenom sadržaju ima krvi, ako 24 sata ne možete zadržati hranu ili tekućinu, ako ste ružno pali ili se snažno udarili u glavu. Mučnina katkad dolazi i uz srčani udar, pa stoga odmah nazovite hitnu pomoć ako osim mučnine osjećate snažnu, iznenadnu bol u grudima.

Mirujte

• Kad osjećate mučninu, **lezite i mirujte**. Hodanje ometa ravnotežne mehanizme koji se nalaze u srednjem uhu, što može pogoršati mučninu i dovesti do povraćanja. Dok ležite, stavite na čelo hladnu krpu i usredotočite se na disanje tako da ne mislite previše na želudac.

Pritisnite točku protiv mučnine

• Isprobajte ovaj **akupresurni** trik: stavite palac desne ruke na unutrašnji dio lijeve podlaktice, otprilike na udaljenosti dva palca od nabora na zglobu. Čvrsto pritisnite i držite tako otprilike jednu minutu, zatim još malo približite palac zglobu i držite pritisnuto još jednu minutu. Ponovite isto i na drugoj podlaktici.

Umirite se ugljikohidratima

• Ako ste gladni (unatoč mučnini) i mislite da biste mogli podnijeti hranu, pojedite **malo prepečenca** ili **krekera**, hranu bogatu ugljikohidratima. Kad vam se želudac počne smirivati, dodajte malo laganih bjelančevina – kuhana pileća prsa, primjerice. Osim ako se ne osjećate mnogo bolje, nemojte jesti hranu koja sadrži masnoće.

Vidi i *Mučnina, jutarnja*, stranica 223 i *Morska bolest*, stranica 218.

Nadoknadite izgubljenu tekućinu

Ako mučnina dovede do povraćanja, možete izgubiti mnogo soli i tekućine. Da biste se oporavili i izbjegli dehidraciju, morate nadoknaditi ono što ste izgubili. Jedan način jest da napravite rehidracijski napitak, tako što ćete otopiti 8 žličica šećera i 1 žlicu soli u 1 litri vode. Uzimajte manje gutljaje dok vam se želudac ne smiri, a zatim ih povećajte. Drugi način jest da popijete neki energetski napitak, kao što je *Lucozade Sport* (nemojte piti obični *Lucozade* jer on ne sadrži elektrolite.)

Mučnina, jutarnja

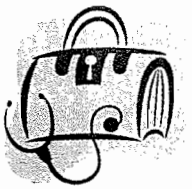
Vi ste možda radosno prihvatili vijest da u vama raste nov život, ali čini se da vaše tijelo ne misli isto što i vi. S obzirom na to koliko vam je mučno, imate pravo promrmljati nekoliko ružnih riječi ili se povremeno obrecnuti na svog partnera. Također imate pravo i na neko olakšanje. Kad vam je u želucu osjećaj kao da se vozite na vrtuljku, isprobajte neke mogućnosti da biste ga umirili i ublažili osjećaj mučnine. U trudnoći se prema svakom biljnom pripravku odnosite jednako kao i prema lijekovima – najbolje je da najprije porazgovarate s liječnikom.

Počastite svoj želudac

- Ništa nije bolje protiv jutarnje mučnine od **čaja od đumbira**. Ista pikantna biljka koristi se i protiv bolesti kretanja. U trgovini zdrave hrane možete kupiti čaj od đumbira ili u šalicu vrlo vruće vode dodajte ½ žličice naribana đumbirovog korijena, pustite da odstoji 5 minuta, ocijedite i pijuckajte.
- Biljni čajevi od **kamilice, matičnjaka** i **paprene metvice** također se koriste za ublažavanje mučnine. U šalicu vruće vode stavite 1 do 2 žličice sušene biljke. Ako patite od žgaravice, izbjegavajte čaj od metvice.
- Skuhajte **čaj od listova maline**. Biljka se koristi za ublažavanje jutarnje mučnine, a mnogo žena pije čaj, postupno povećavajući količinu u kasnijoj trudnoći da bi olakšale porođaj, jer djeluje kao materični tonik. U šalicu vruće vode stavite 1 do 2 žličice sušene biljke. U prva tri mjeseca trudnoće nemojte piti više od 1 šalice na dan (i izbjegavajte tablete od listova maline). Neki ljudi smatraju da žene kod kojih je povećana opasnost od pobačaja ili preranog porođaja ne bi trebale primjenjivati listove maline, ali čini se da nema znanstvenih dokaza o negativnim posljedicama uporabe listova maline premda se već stoljećima koriste po cijelom svijetu. Ipak, da budete sigurni, posavjetujte se sa svojim liječnikom.
- Da biste umirili želudac, pijte mlako **đumbirovo pivo**. Iako nitko ne zna zašto (u kupovnom đumbirovom pivu nema dovoljno đumbira da bi mogao djelovati), mnogim budućim mamama ono pomaže protiv mučnine. Nemojte piti gazirano

Što se događa?

Nije čudno kad trudnica svakodnevno pati od mučnine, no to ne znači da se to stanje ne može objasniti. Liječnici vjeruju da jutarnja mučnina, koja ne dolazi nužno ujutro, može biti posljedica povišene razine estrogena, blage dehidracije (ne uzimate dovoljno vode da bi vaše tijelo ostalo vlažno iznutra) ili niže razine šećera u krvi, karakteristične za ranu trudnoću. Stres, putovanje, određena hrana, prenatalni vitamini i određeni mirisi mogu pojačati tegobe.



Trebam li liječnika?

Bez obzira na to koliko se jadno osjećate, jutarnja mučnina postaje razlogom za zabrinutost tek onda kad uopće ne možete zadržati hranu u organizmu i kad počnete mnogo gubiti na težini. Obratite se svom liječniku ako se mučnina ili povraćanje nastave nakon četiri mjeseca i kućni pripravci ne pomažu. Odmah pozovite liječnika ako povraćate krv ili tvar koja izgleda poput taloga kave; ako izgubite više od kilograma ili ako dugotrajno, snažno povraćate, što može izazvati dehidraciju i pothranjenost.

đumbirovo pivo. Mjehurići potiču stvaranje želučanih kiselina – upravo ono što vama ne treba.

- Žvačite sjemenke **aniša** ili **komorača**, koje su poznate po tome što ublažavaju nadraženi želudac.

Osjećajte se bolje uz vitamin B_6

- Istraživanja su pokazala da su se kod žena koje su tri dana zaredom uzimale 25 mg **vitamina B_6** tri puta na dan (ukupno 75 mg na dan) smanjili mučnina i povraćanje povezani s trudnoćom. Ipak, trebali biste na umu imati to da je sigurna gornja granica za vitamin B_6 10 mg na dan i, **ako ste trudni, nemojte uzimati B_6 prije no što o tome porazgovarate sa svojim liječnikom.**

Pomoć na zglobovima

- Nosite **akupresurne narukvice** protiv morske bolesti. Možete ih kupiti u ljekarnama, a djeluju tako da stalno pritišću na akupresurne točke za mučninu.
- Ako ne možete nabaviti narukvicu, **prstima pritisnite** te akupresurne točke. Okrenite podlakticu prema gore. Pronađite točku koja je udaljena dvije širine palca od nabora na zglobu, točno na sredini između ligamenata. Palcem pritisnite tu točku i polako brojite do 10. Ponovite tri do pet puta ili dok mučnina ne prestane.

Utopite mučninu

- **Voda** je najbolji lijek. Koliko god nevjerojatno zvučalo, žene koje piju čašu vode svaki sat, mnogo manje pate od jutarnje mučnine. Također, popijte čašu vode svaki put kad po noći ustanete da odete na zahod. To pomaže da započnete svoj dan osjećajući se što bolje možete. Pogledajte boju vode u zahodu prije no što pustite vodu. Ako pijete dovoljno vode, vaša bi mokraća trebala biti gotovo prozirna. Ako je tamna, tone na dno ili ima previše snažan miris, trebali biste piti više.
- Ako ne možete zadržati hranu, počastite se zamrznutim voćnim vodenim sladoledom. Pomaže nadoknaditi šećer koji ste izgubili povraćanjem. A kako je napravljen sa zamrznutom vodom, također vlaži vaše tijelo.

Isprobajte lijek od agruma

- Pomirišite krišku **limuna**. Neke trudnice tvrde da, iz nepoznatih razloga, pomaže kod jutarnje mučnine.
- Možete pokušati piti vodu s limunom ili neki drugi napitak **na bazi limuna**.
- Naribajte malo korice **grejpa, naranče ili mandarine** i dodajte je u čaj. Ali svakako najprije dobro operite voće.

Ne radite ništa na prazan želudac

- Ujutro biste mogli spriječiti mučninu tako da jedete prije no što uopće izađete iz kreveta. Uz krevet uvijek držite **krekere** i pojedite ih nekoliko čim se probudite.
- Tijekom dana pojedite nekoliko **manjih obroka.** Male količine hrane mnogo je lakše podnositi od velikog obroka. Ustvari, možete prigristi nešto svakih sat-dva, u malim obrocima. Grožđe, jabuka, malo oraha ili kriška-dvije sira, dobar su izbor.
- **Uzimajte prenatalne vitamine uz hranu** tako da ih ne povratite. Pomoći će čak i kreker.
- **Izbjegavajte prženu, masnu hranu** koja izaziva i pojačava mučninu. Nije poznato zašto – možda zbog toga što se masna hrana probavlja polakše.

Ne njušite zlo

- Jutarnju mučninu često potiče miris – žene koje pate od anosmije (gubitak osjeta njuha) gotovo je nikad nemaju. Ako ste skloni jutarnjoj mučnini, pokušajte boraviti u **dobro prozračenim sobama** u kojima se ne skupljaju mirisi od kuhanja ili dim cigareta. Možete zamoliti članove svoje obitelji da više peru zube, jer loš zadah također može izazvati mučninu. Ta osjetljivost obično prođe do 12. ili 14. tjedna... tako da nećete zauvijek biti preosjetljivi.

Je li jutarnja mučnina zaista dobar znak?

Ljudi su dugo vjerovali da je manja vjerojatnost da ćete pobaciti, ako patite od jutarnje mučnine. Ali je li to istina? Jest. Jutarnja mučnina povezuje se s manje pobačaja, manjom opasnošću od preranog poroda, male tjelesne težine pri porodaju i perinatalne smrti. Jutarnja mučnina može imati ulogu u promicanju zdravog razvoja posteljice. Tako da, dok se osjećate užasno, možete razmišljati pozitivno i osjećati se ohrabreno. Ta mučnina je znak da vaša trudnoća dobro napreduje – i *proći* će.

Neplodnost

Liječnici danas znaju da i muškarci i žene u jednakom postotku mogu biti neplodni. Neplodnost se definira kao nemogućnost zanošenja u godini dana. Premda se savjeti ovdje posebno navode za žene a posebno za muškarce, neovisno o tome tko od partnera ima taj problem, oboje se moraju potruditi da bi konačno došlo do željenog začeća.

Neplodnost se definira kao nemogućnost začeća uz nezaštićene spolne odnose kroz godinu dana. Neplodnost žena može biti uzrokovana brojnim čimbenicima, npr. spolno prenosivim bolestima, endometriozom, miomima maternice, neredovitim menstruacijama, manjkom zdravih jajnih stanica i hormonskim problemima. Neplodnost nekih žena je uzrokovana prirođenim defektima jajovoda i maternice. Druge žene imaju nepravilne ovulacije. Malen broj spermija u ejakulatu je samo jedan od mogućih uzroka neplodnosti muškaraca. Spermiji mogu biti nepravilna oblika ili nepokretni.

ZA ŽENE

Kad je jajna stanica spremna

- Provjerite **cervikalnu sluz**. Najplodniji ste pet dana prije i jedan dan nakon ovulacije. Kad cervikalna sluz postane rijetka i prozirna, počinje ovulacija. (Rijetka sluz olakšava spermiju da dođe do jajne stanice.) Povremeno obrišite rodnicu rupčićem. Ako je sekrecija rastezljiva i nalikuje na bjelance, dobro je vrijeme za započinjanje trudnoće.
- Uvjerite se da uistinu imate ovulaciju. Kupite u ljekarni test za **testiranje ovulacije**. Neki rade na istom načelu kao testovi za dokazivanje trudnoće i zahtijevaju uzorak mokraće. Drugi testiraju slinu. Ako nakon tri mjeseca test ne pokaže da imate ovulaciju, otiđite k liječniku.

Smršavite ili se udebljajte

- Ako trebate **smršavjeti**, želja za začećem bi trebala biti izvrstan motivator. Estrogen može nastajati u tjelesnoj masti, a previše estrogena može smanjiti vjerojatnost da ostanete trudni.
- **Mršavost** je drugi razlog neplodnosti žena. Bez dovoljno tjelesne masti, nećete imati normalnu ovulaciju ili maternica neće biti sposobna prihvatiti oplođenu jajnu stanicu. Ako mislite da ste premršavi, dodajte više hranjivih kalorija u svoju prehranu, bjelančevine, cjelovite žitarice i zdrave masnoće.

Usporite

- Ako već previše fizički opterećujete svoje tijelo, ono može biti manje sposobno prihvatiti zahtjeve trudnoće. Preciznije, **svakodnevno vježbanje dulje od sat vremena** može interferirati s ovulacijom. Taj problem katkad imaju sportašice i balerine. Ako preintenzivno vježbate, smanjite tempo.

• Usporite na radnom mjestu. Istraživanja su pokazala da žene koje imaju **stresan posao** imaju poteškoća sa začećem. Postavite si razumne radne ciljeve i pokušajte ostaviti stres na radnom mjestu kad odete kući. Razmotrite **meditaciju** ili **jogu** kao način opuštanja od stresa.

Provjerite ormarić s lijekovima

• Pokušajte **izbjegavati antihistaminike** i **dekongestive**. Ti lijekovi su napravljeni da smanje količinu sluzi u vašim sinusima, ali djeluju i na cervikalnu sluz. Ta sluz vam treba da bi spermiji lakše došli do jajne stanice.

• Također **nemojte uzimati Aspirin** ili **ibuprofen** dok pokušavate zatrudnjeti. Ti protuupalni lijekovi mogu ometati ovulaciju i spriječiti implantaciju oplođene jajne stanice u stijenku maternice. Za olakšanje boli uzmite radije paracetamol.

ZA MUŠKARCE

Nagomilajte spermu

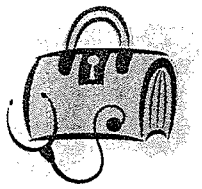
• **Izbjegavajte spolne odnose** nekoliko dana prije ovulacije vaše partnerice. Želite li je oploditi, potrudite se da imate maksimalan broj spermija. Što je više vremena proteklo od zadnje ejakulacije, imat ćete više spermija.

• Radije **nosite bokserice**, nego uske gaćice. Usko donje rublje zarobljava toplinu, a previše topline smanjuje broj zdravih spermija proizvedenih u testisima. Isto se odnosi na uske hlače. Stoga ako želite postati otac, nosite komotnu odjeću. Također izbjegavajte vruće kupke i saunu.

Uzmite dodatke prehrani

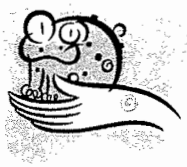
• Svaki dan uzmite 30 mg **cinka**. Taj mineral povisuje koncentraciju testosterona, povećava broj spermija. Cink ometa apsorpciju bakra. Zbog toga uzmite 2 mg na dan bakra dok god uzimate cink.

• Zaštitite svoje spermije antioksidansima u obliku 1000 mg **vitamina** C na dan i 250 mg **vitamina** E (s hranom) dva puta na dan. Vitamini C i E blokiraju aktivnost slobodnih radikala kisika, koji oštećuju stanice. Ako uzimate antikoagulantne lijekove ili druge lijekove koji interferiraju sa zgrušavanjem krvi, savjetujte se s liječnikom prije uzimanja vitamina E.



Trebam li liječnika?

Ako imate više od 35 godina, trebali biste reći svom liječniku da pokušavate začeti dijete. Ako žena nakon šest mjeseci pokušavanja ne zatrudni, trebala bi početi raditi na povećanju mogućnosti ostanka u drugom stanju. Ako ste mlađi od 35 godina, možete pokušavati godinu dana prije no što potražite medicinsku pomoć. Muškarac bi isto kad i žena trebao potražiti pomoć da se isključe problemi poput niskog broja spermija.



Bapske priče

Nekim je ženama govoreno da tuširanje rodnice stvara bolje uvjete za oplodnju jajne stanice. Zapravo, tuširanje mijenja ravnotežu između kiselog i lužnatog u rodnici, čime se stvara manje pogodno okruženje za spermije.

- Uzmite **selen**. Istraživanja pokazuju da muškarci koji na dan uzimaju 100 μg toga minerala, kroz tri mjeseca imaju značajno poboljšanje pokretljivosti spermija. Čini se da nema utjecaja na broj spermija.
- Iskušajte **Pycnogenol**, pripravak od ekstrakta kore bora (*Pinus maritima*) koji raste duž južnog dijela zapadne obale Francuske. To je snažan antioksidans koji može poboljšati zdravlje spermija u muškaraca sa smetnjama plodnosti. Jedno nedavno istraživanje otkrilo je značajno poboljšanje kvalitete i funkcije spermija muškaraca koji su tri mjeseca svakodnevno uzimali 200 mg Pycnogenola. Može se kupiti bez recepta u nekim prodavaonicama zdrave hrane i preko interneta.
- Razmotrite uzimanje dnevne doze **lanenog ulja**. Postoje neki preliminarni dokazi da to ulje, koje je izvrstan izvor esencijalnih masnih kiselina, može pomoći u održanju zdravlja spermija. Čak i ako ne poboljša plodnost, snizit će vam kolesterol i zaštititi vas od bolesti srca. Svaki dan uzmite jednu žlicu uz obrok. Možete ga pomiješati sa sokom, jogurtom ili uzeti kao nadjev za salatu.

ZA ŽENE I MUŠKARCE

Klonite se pušenja

- Pušenje ne samo da **smanjuje plodnost** oba spola, nego povisuje i **rizik od pobačaja**. Broj zdravih jajnih stanica se u jajnicima mnogo brže smanjuje u pušača nego u žena koje ne puše. Pušenje u muškaraca smanjuje broj spermija i uzrokuje veći broj oštećenih spermija.

Smanjite alkohol i izbacite kofein

- **Izbjegavajte alkohol**. Alkohol u muškaraca može negativno djelovati na ejakulaciju. Nema dokaza da umjerena konzumacija alkohola u žena uzrokuje probleme, ali možda će vašem partneru biti lakše odreći se pića ako mu pravite društvo u tome.
- Izbjegavanje **kave**, napitaka s kofeinom i lijekova može poboljšati plodnost oba spola.

Sve je u vremenu

- Kad je vrijeme ovulacije, tri dana **imajte snošaj** najmanje jednom na dan.
- Ako ne želite tragati za ovulacijom, bilo ispitivanjem cervikalne sluzi ili testom ovulacije, **vodite ljubav svaki drugi dan** od osmog do dvadesetog dana menstruacijskog ciklusa (brojite od prvog dana zadnje mjesečnice). Životni vijek spermija je tri dana. Tako čestim spolnim odnosima poboljšavate vjerojatnost da će spermiji spremno dočekati jajnu stanicu nakon ovulacije.

Nesanica

Nesanica može biti prava noćna mora. Sat kuca noću, a vi ste budni i to zamjećujete. Ali niste usamljeni. U bilo koje doba, problem muči npr. oko 15 posto populacije Ujedinjenog Kraljevstva. Što možete učiniti? Pokušajte brojiti ovce; uistinu može djelovati. Još bolje, isprobajte neke prijedloge navedene u tekstu. Opuštajući čaj, dašak ulja lavande, stvaranje rutine spavanja i druge različite taktike mogu vam pomoći da lakše usnete te da se manje umorni i razdražljivi probudite ujutro.

Što se događa?

Postoje tri oblika nesanice: 1) vrtite se i okrećete u krevetu umjesto da zaspete; 2) brzo usnete, ali se često budite tijekom noći; 3) prerano se probudite i više ne možete zaspati. Koji god oblik poremećaja spavanja imali, sljedećeg dana ćete biti pospani i razdražljivi. Najčešći uzroci nesanice su emocionalni stres i depresija. Ostali uzroci lošeg spavanja su bol ili bolest, lijekovi (dekongestivi, dijuretici, neki antidepresivi, steroidi i beta blokatori), obilan obrok kasno navečer, pijenje kave ili alkohola neposredno prije odlaska na počinak ili spavanje u neudobnu (stranom) krevetu.

Jelo prije spavanja

- Prije odlaska u krevet pojedite malo **puretine** ili **piletine** ili **bananu**. U tim namirnicama ima triptofana, aminokiseline koju tijelo koristi za stvaranje serotonina. Serotonin je kemijska tvar u mozgu koja potpomaže spavanje. Uzmite male količine, jer inače nećete moći spavati zbog puna želuca.
- Ugljikohidrati olakšavaju ulazak triptofana u mozak. Pokušajte uzeti čašu toplog **mlijeka** (mlijeko sadržava triptofan) i **keks**, ili toplo mlijeko sa žlicom **meda**. Malo cimeta neće štetiti, a sam po sebi može dodati malo sedativnih svojstava.
- **Izbjegavajte velike obroke** kasno navečer. Potrebna su vam tri ili četiri sata da probavite velik obrok. Ako puno jedete manje od tri sata prije spavanja, nemojte se čuditi ne budete li mogli zaspati od bućkanja u želucu i crijevima.
- Začinjena ili slatka hrana, čak i u vrijeme večere, nije poželjna. **Začini mogu nadražiti želudac**, a kad se želudac grči i preokreće, i vi ćete se. Konzumacija veće količine slatke hrane, osobito čokolade koja sadržava kofein, izazvat će u vama želju za skakanjem.

Pozovite biljke u pomoć

- **Odoljen** može pomoći ljudima da zaspu brže bez omamljujućeg učinka nekih tableta za spavanje. Veže se za iste receptore u mozgu kao i trankvilizatori poput *Valiuma*. Biljka sama po sebi ima neugodan miris (poput znojnih čarapa). Zato vam ne savjetujemo da napravite čaj od odoljena. Umjesto toga uzmite ½ do 1 žličice tinkture odoljena ili 2 kapsule korijena odoljena jedan sat prije odlaska na počinak.

• Napravite čaj od **pasiflore**. Stavite 1 žličicu osušene biljke u šalicu kipuće vode, ostavite da se namače 5 do 10 minuta, ocijedite i popijte prije odlaska u krevet. Pasiflora se često koristi kao blagi biljni sedativ.

• Ili možete kombinirati snage. Uzmite dodatke koji sadržavaju **pasifloru** (*Passiflora incarnata*) i **odoljen**. »Prirodni« pripravci za spavanje često sadržavaju i druge biljne sastojke, npr. **hmelj**. Bez obzira na sastav, pridržavajte se uputa.

Slatki način do mirisna sna

• **Lavandu se smatra** blagim sredstvom za smirenje. Razrijedite lavandino ulje u osnovnom ulju (5 kapi na 10 ml) i kapnite malo na sljepoočice i čelo prije na što legnete na jastuk. Miris bi vam trebao pomoći da lakše zaspete. Lavandino ulje možete dodati u difuzor da se miris proširi spavaonicom. Također možete staviti vrećicu lavande blizu jastuka.

• Stavite po kap **jasminova** ulja na svaki ručni zglob neposredno prije odlaska na počinak. Istraživanje provedeno u SAD-u pokazalo je da su osobe mirnije spavale u sobi koja je imala blagi miris po jasminu u usporedbi sa sobom bez mirisa ili čak sa sobom s mirisom lavande.

• Isprobajte smirujuću biljnu **kupku** prije odlaska na spavanje. U toplu vodu dodajte 5 kapi ulja **lavande** i 3 kapi ulja **ilang ilanga** (*Cananga odorata*) i uživajte.

Razvijte zdrave navike

• **Svakoga dana budite se u isto vrijeme**, bez obzira na to koliko malo ste spavali proteklu noć. Vikendom nemojte ostajati dulje u krevetu. Držite se rutine tako da se tijelo navikne na isti ritam cijeli tjedan. Brže ćete zaspati.

• **Šetajte** svako jutro. Šetnja ne treba biti dugačka, ali treba biti na otvorenom. Prisutnost prirodnog svjetla poručuje vašem tijelu da se treba razbuditi. Kad uskladite tjelesni sat s prirodnim svjetlom, bolje ćete spavati noću.

• **Nemojte spavati** danju, ma koliko umorni bili. Ljudi koji ne pate od nesanice, obično imaju koristi od poslijepodnevnog odmora. Međutim, ako po danu spavate samo da biste bili zombi otvorenih očiju po noći, postoji značajna mogućnost da poslijepodnevno drijemanje remeti tjelesni sat. Ako trebate odmor, nemojte spavati dulje od pola sata.

Trebam li liječnika?

Ako ste iskušali neke tehnike samopomoći i još uvijek ne možete spavati po noći, porazgovarajte s liječnikom. To je osobito bitno ako poremećaj spavanja remeti vaše odnose s bliskim osobama, poslovni učinak ili vam ugrožava život, npr. da zaspete za volanom automobila. Možda ćete trebati pregled u klinici za spavanje.

Isprobano...

Jastuk napunjen hmeljem olakšava simptome nesanice.

...& dokazano

Cvjetovi hmelja – biljke koja se koristi u proizvodnji piva, otpuštaju u zrak blagi sedativ. Da biste napravili vlastiti jastuk, dva kvadrata veličine 30 cm zašijte s tri strane, tako da dobijete džep. Napunite ga sušenim hmeljem i zašijte četvrtu stranu. Stavite jastuk pored glave, tako da ga možete mirisati tijekom noći.

Trikovi za lakše uspavljivanje

- Kad ste u krevetu, zamislite da vam stopala postaju teška i umrtvljena. Osjetite kako tonu u madrac. Zatim učinite isto s listovima i polako nastavite s cijelim tijelom, puštajući ga da postane teško i opušteno. Cilj je da se postupno **opustite**, od glave do pete.
- Ako ste još uvijek budni nakon ove postupne vježbe opuštanja, počnite **brojiti ovce**. Možda zvuči kao bapska priča, ali smisao toga je da zabavite svoj mozak zatupljujućim ponavljanjem a, ne želeći uvrijediti ovce, ništa nije tako dosadno poput brojanja stada ovaca. Svako ponavljajuće brojanje će vas uspavati.
- Ako više volite uspavanke, dok tonete u san, slušajte umirujuće opuštajuće kasete.
- Ako jednostavno ne možete zaspati, **nemojte ležati u krevetu brinući se zbog toga.** Tako ćete samo još teže zaspati. Ustanite, otiđite iz sobe, uzmite knjigu, pletivo, slagalicu ili gledajte televiziju. Ipak, nemojte čitati ili gledati nešto previše uzbudljivo jer će vas potpuno zaokupiti i bit ćete još budniji.

Pripremite spavaću sobu za odmor

- Ako se prevrćete i meškoljite po krevetu pokušavajući se udobno namjestiti, razmislite o kupnji **anatomskog jastuka za vrat.** To su posebno napravljeni jastuci, dizajnirani za ljude kojima bolovi i napetost u vratu ometaju san.
- **Okrenite budilicu** tako da **ne možete vidjeti** kazaljke iz kreveta. Ako pogledavate na sat kad se probudite – a gotovo je nemoguće da to ne napravite – ubrzo ćete se početi pitati kako ćete sutra moći funkcionirati kad ste noćas tako malo spavali. Onima koji godinama pate od nesanice, dovoljan je samo jedan pogled na digitalni sat koji sjaji u mraku da pokrene val tjeskobe.
- Prije spavanja **isključite centralno grijanje** (ili ga barem stavite na najmanje). Većina ljudi bolje spava kad je zrak oko njih hladniji, a posteljina udobna.
- Spavate li s nekim u istom krevetu, razmislite o tome da kupite velik krevet, tako da ne budite jedno drugo. Postoje madraci koji su tako napravljeni da ništa ne osjetite kad se vaš partner miče, pa čak ni onda kad se nešto jako teško, poput kugle za kuglanje, spusti na jednu stranu kreveta. Ili ra

o spavanju u odvojenim krevetima. (Ako vam je stalo do veze, uvjerite svog partnera da to predlažete iz praktičnih razloga, a ne zbog toga što biste to željeli.)

Pročitajte upute

- Budite oprezni prije no što odlučite prije spavanja uzeti neki od analgetika koji se mogu nabaviti bez recepta. Neki od njih sadrže **kofein** koji je stimulans. Najprije pročitajte upute.
- Također provjerite upute na sredstvima za odčepljenje nosa i lijekovima protiv prehlade. Osim kofeina, neki lijekovi mogu sadržavati sastojke poput pseudofedrina koji stimuliraju živčani sustav i onemogućuju spavanje. Tražite **noćnu formulu.**

Što trebate izbjegavati

- **Nemojte vježbati** barem četiri sata prije spavanja – previše tjelovježbe potiče organizam na rad. Umjesto toga, vježbajte ujutro ili poslije posla. Iznimku od tog pravila čini **joga.** Velik broj položaja u jogi smiruje tijelo i priprema vas za san.
- U večernjim satima **izbjegavajte pića koja sadrže kofein,** posebno četiri sata prije spavanja. Iako ljudi ne pokazuju isti stupanj osjetljivosti na kofein, stimulirajući učinak može biti dugotrajan.
- U večernjim satima izbjegavajte i alkohol. Iako vam čašica viskija može pomoći da malo brže zaspite, taj učinak je kratkotrajan i mnogo je veća mogućnost da se probudite tijekom noći.
- Ako **pušite** četiri sata prije odlaska u krevet, možete prestati tražiti **uzrok nesanice.** Nikotin potiče rad središnjeg živčanog sustava, sprječavajući na taj način organizam da normalno zaspi i ostane spavati.

Noge: bolna stopala

Katkad bol u stopalima ima očit uzrok, npr. gljivičnu infekciju (atletsko stopalo), kurje oko, žulj ili urasli nokat. Ali ako neugoda koju osjećate dolazi od umora ili tijesnih cipela, vaš najbolji prijatelj može biti voda, topla ili hladna, s biljnim ekstraktima ili bez njih te dobra masaža stopala. Ako vam nitko nije voljan izmasirati stopala, nastavite čitati ovo poglavlje jer smo naveli nekoliko jednostavnih načina za liječenje boli u stopalima.

Što se događa?

Svakodnevno na nogama provedete oko 80 posto vremena kad ne spavate. Odrasla osoba na dan napravi oko 8000 do 10 000 koraka. Stoga nije čudno ako se povremeno pojave bolovi u nogama. Bilo što može uzrokovati bol: npr. neudobne cipele, bolesti poput artritisa i šećerne bolesti ili loša cirkulacija.

Njegujte stopala vodom i uljima

- Za osvježavajući i stimulacijski tretman stopala napunite jednu posudu **hladnom** vodom, a drugu posudu **vrućom** vodom, toliko vrućom koliko možete podnijeti. Sjednite u udoban naslonjač i stavite noge u hladnu vodu. Nakon pet minuta stavite ih u posudu s toplom vodom. Ponovite. Ta »hidromasaža« naizmjenično širi i stišće krvne žile u nogama, čime se potiče cirkulaciju.
- Stopala možete njegovati i eteričnim uljima, što je postupak koji datira još iz biblijskih vremena. Napunite posudu vrućom vodom u koju dodajte 2 kapi **ulja paprene metvice** te po 4 kapi **ulja eukalipta** i **ružmarina**. Namačite stopala 10 minuta.
- Ako kod kuće nemate eteričnih ulja, napravite izrazito jak **čaj od paprene metvice** i dodajte ga u vodu.
- Namačite stopala u toploj kupki začinjenoj s 15 g **tinkture brđanke**. Poboljšan protok krvi gotovo trenutačno dovodi do smanjenja boli.

Čudotvorna masaža

- U prodavaonicama zdrave hrane možete kupiti specijalno dizajniran **valjak** za masažu tabana. Ili jednostavno možete valjati boso stopalo preko **teniske loptice** ili **loptice za golf** nekoliko minuta.
- Za pripravu **stimulirajućeg ulja za masažu** radi smirenja boli u stopalima pomiješajte 3 kapi ulja klinčića, koji se smatra blagim sredstvom za poticanje cirkulacije, s 3 žlice sezamova ulja. Dobro izmiješajte sastojke i bolna stopala izmasirajte uljem. Drugi preporučljiv pripravak za masažu sadrži 3 kapi lavandina, 1 kap kamiličina i 1 kap geranijeva ulja pomiješanih sa 2 žlice maslinovog ulja.

Pomozite spuštenim stopalima

- **Umetci za cipele** ublažavaju bol, koja je posljedica spuštenih stopala. Izrađuju se tvornički da pristaju u cipele.

Vježbajte stopala

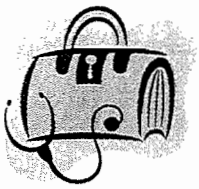
- Stavite nekoliko **olovaka** na pod i podignite ih nožnim prstima. Ta će mala vježba olakšati bol u stopalima.
- Omotajte debelu **gumenu traku** oko svih nožnih prstiju na jednoj nozi. Raširite prste i držite ih tako pet sekundi. Ponovite deset puta da pokrenete stopala koja su bila stisnuta u cipelama.

Izliječite petu

- Bol u peti, osobito ujutro, može upućivati na, upalu čvrstog vezivnog tkiva koje povezuje petnu kost s bazom prstiju. Za olakšanje, **istegnite Ahilovu tetivu**. Stanite oko jedan metar od zida. Stavite dlanove na zid i pomaknite desnu nogu prema naprijed te savijte koljeno. Lijevu nogu držite ispruženu s petom na podu. Trebate osjećati lagano istezanje u peti i na svodu stopala. Držite 10 sekundi, promijenite strane i ponovite.
- Na bolnu petu stavite **vrećicu leda**. Držite dvadesetak minuta; ponovite tri puta na dan.
- Kupite »**šalicu**« **za petu** u ljekarni. Pristaje u unutrašnjost cipele, oblaže petu i sprječava njezino opterećivanje.

Moć prevencije

- Kad god morate stajati na jednome mjestu dulje vrijeme, **stanite na gumenu prostirku**, ako je moguće.
- **Nosite cipele za trčanje** kad god je moguće, čak i kad se ne bavite sportskim aktivnostima. Najbolje apsorbiraju teret i podupiru lukove stopala. Ako ne želite nositi tenisice, barem nosite cipele s debelim đonom.
- **Kupujte nove cipele poslijepodne**, kad su stopala najviše otečena. Ako nosite umetke za cipele, ponesite ih sa sobom u kupovinu novih cipela da provjerite pristaju li u nove cipele.



Trebam li **liječnika?**

Ne treba se zabrinjavati zbog povremene boli. Ali potražite liječnika ako teško hodate odmah ujutro, ili ako je bolno područje oteklo ili promijenilo boju. Možda ste slomili kost ili imate upaljenu tetivu ili živac. Liječnik vas može uputiti ortopedu ili kirurgu. Također se obratite liječniku ako imate osjećaj pečenja u stopalu, koji može upućivati na šećernu bolest ili bolest štitne žlijezde. Ako bolujete od šećerne bolesti, otiđite k liječniku ako posjekotina, rana, žulj ili modrica na stopalu ne počnu zacjeljivati nakon jednog dana.

Noge: neugodan miris

Začepe li osobe oko vas nos kad izujete cipele? Je li se vaš pas zaljubio u vaše tenisice? Postoji mnogo rješenja koja idu dalje od pranja stopala u sodi bikarboni za zaustavljanje znojenja, a spriječit će neugodan miris stopala. Ponajprije, mnogi tvrde da mijenjanje čarapa najmanje dva puta na dan i uporaba spreja protiv znojenja za (oprana) stopala djeluje.

Što se događa?

Stopala su prirodno stanište milijuna bakterija, koje dobro rastu na odbačenim stanicama kože i u znoju. Nusproizvodi tih bakterija uzrokuju neugodan miris stopala. Kad zarobite stopala u cipele u kojima se nagomilava znoj, dajete bakterijama više hrane za rast. Vonj stopala također može biti posljedica nekontrolirane infekcije stopala gljivicama, npr. atletskog stopala. Osobe sa šećernom bolesti ili bolesti srca, kao i većina starijih osoba, češće podliježu infekcijama stopala i i neugodnu mirisu nogu zbog nedovoljne opskrbe krvlju.

Tretirajte stopala kao i pazuhe

- Ne biste se trebali čuditi kad vam kažem da **dezodoransprotiv znojenja** koji upotrebljavajte za pazuhe smanjuje i znojenje stopala (i neugodan miris). Jednostavno nasprejajte ili namažite stopala prije obuvanja čarapa i cipela.
- Svaki dan perite noge u mlakoj vodi **mirisnim** ili **protubakterijskim sapunom**.

Povećajte toplinu

- Nakon kupke ili tuširanja osušite stopala **sušilom za kosu**, koje namjestite na najnižu temperaturu. To je osobito dobro ako ste skloni atletskom stopalu ili gljivicama na noktima. Sušenje sušilom za kosu pomaže spriječiti infekcije i smanjuje vlažnost stopala.

Namočite ih i namirišite

- Iskušajte **kupku za noge od crnog čaja**. Namačite dvije vrećice čaja u 500 ml vode 15 minuta. Maknite vrećice i razrijedite čaj sa 2 litre vode. Namačite noge 30-ak minuta. Ponavljajte svakodnevno. Taninska kiselina iz snažnog crnog čaja ubija bakterije i zatvara pore, čime se smanjuje znojenje stopala.
- Napravite kupku za stopala protiv neugodna mirisa dodajući šalicu **octa** u posudu tople vode. Dodatkom nekoliko kapi **ulja majčine dušice** pojačat ćete djelovanje kupke na vonj stopala. Ulje sadržava snažan antiseptik koji ubija bakterije, uzročnike neugodna mirisa. Namačite stopala 15 do 20 minuta svaki dan tjedan dana. (*Oprez!* Nemojte to činiti ako imate oštećenu kožu ili otvorene ulkuse na stopalima.)
- Ako ne možete nabaviti ulje majčine dušice, možete kupiti proizvode koji ga sadržavaju, npr. tekućinu *Listerine* za ispiranje

usta. Dodajte malo u kupku za stopala. (Ponovno, nemojte upotrebljavati ako imate oštećenu kožu.)

Mirisna masaža stopala

- **Lavandino ulje** ne samo da fino miriše, nego također uništava i bakterije. Stavite nekoliko kapi na stopala i izmasirajte ih prije odlaska na noćni počinak. Pokrijte stopala čarapama. Prije no što isprobate ovaj način liječenja, provjerite ne nadražuje li vam ulje kožu. Stavite jednu kap ulja na malo područje kože i provjeravajte izgled kože tijekom jednog dana.

Kupka s gorkom soli

- Pomiješajte 2 šalice **gorke soli** sa 4 litre tople vode u većoj posudi. Namačite stopala dva puta na dan. Adstringentna gorka sol smanjit će znojenje i pomoći će uništiti bakterije.

Iskušajte tretman za liječenje akni

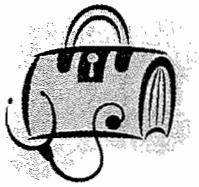
- Na tabane stavite gel **benzojev peroksid** (prodaje se u ljekarnama bez recepta za liječenje akni). Može biti učinkovit, djelujući jednako kao i na bakterije koje uzrokuju akne.

Snaga praška

- Napudrajte stopala **talkom** ili **prahom za stopala** prije obuvanja čarapa i cipela. Apsorbirat će znoj, koji uzrokuje neugodan miris.
- Dobar je i prah sode **bikarbone**, koji neutralizira miris i **kukuruzno brašno**, koje apsorbira vlagu.

Dobro se obujte za ugodniji miris

- **Mijenjajte čarape** najmanje jednom, a po mogućnosti dva do tri puta na dan.
- Izmjenjujte najmanje **dva para cipela**. Pošto ste nosili jedan par cipela, ostavite ih da se zrače najmanje 24 sata.
- Nosite cipele koje su **otvorene sa strane** ili otvorene sandale, koje omogućuju stopalima da dišu. Stopala će vam također bolje disati ako nosite **pamučne**, a ne sintetičke **čarape**.
- Najbolji lijek je, naravno, da prestanete nositi cipele – bacite stare smrdljive papuče i barem po kući **hodajte bosi** kad god možete.



Trebam li **liječnika?**

Otiđite k liječniku ako imate atletsko stopalo koje ne reagira na kućno liječenje, ako se prekomjerno znojite čak i bez vježbanja te ako imate bilo koji znak gljivične infekcije noktiju. Možda imate infekciju koja zahtijeva liječenje antibioticima ili protugljivičnim lijekovima.

Na stopalima ima više od 250 000 žlijezda znojnica. One izlučuju do pola litre znoja na dan.

Tretirajte i sportsku obuću

- Provjerite upute o održavanju tenisica za vježbanje. Ako se mogu prati, stavite ih u **perilicu za rublje** te operite barem jednom mjesečno.

Cipele koje zaudaraju na znoj

- Stavite cipele na **svijetlo** i **prozračno** mjesto – ne u mračan ormar u kojem bakterije uživaju.
- Svaki put kad odložite cipele, stavite u njih vrećicu napunjenu **komadićima cedrovine**. Možete ih kupiti pakirane u prozračne vrećice, skrojene tako da pristaju u cipele. One apsorbiraju vlagu, neutraliziraju neugodan miris i održavaju suhoću cipela.
- Također možete kupiti umetke za cipele, koji se sastoje od mrežice ispunjene **zeolitom** (može se kupiti preko interneta). Zeolit je prirodan vulkanski mineral koji privlači vlagu i miris te ih zarobljava. Izlažite vrećicu sunčevu svjetlu po šest sati da se oslobodi nakupljenih mirisa. Vrećica se može ponovno upotrebljavati.
- Navodno čist **pijesak za mačke** također djeluje. Stavite malo pijeska u par starih čarapa pa stavite čarape s pijeskom u cipele. Pijesak neutralizira miris i apsorbira vlagu.
- Kupite **uloške** koji apsorbiraju miris. Oni sadržavaju aktivni ugljen. Promijenite ih svakih tri do šest mjeseci.
- Ako imate cipele s umetkom koji se može vaditi, svaki put kad izujete cipele, **izvadite** ga da se osuši. S vremena na vrijeme operite ga u perilici za rublje

Noge: sindrom nemirnih nogu

Od svih tajni ljudskog tijela, ovo je sigurno jedna od najhirovitijih. Kad ste u svakom drugom pogledu spremni za odmor, zašto vaše noge žele trčati? Kad svaki dio vašeg tijela kaže »smiri se«, zašto onda nogama udarate svog partnera? Kako se čini da je sindrom nemirnih nogu (RLS) barem dijelom povezan s neravnotežom minerala, možda je najbolje završiti noćnu utrku nadomjescima. Također biste mogli poraditi na nekim ritualima prije spavanja koji mogu pomoći smiriti te vaše nemirne noge.

Uzimajte nadomjestke

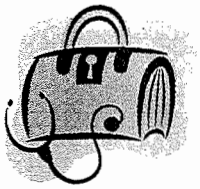
- Svaki dan uzimajte 800 mg **kalcija** i 400 mg **magnezija** (neki naturopati savjetuju da počnete s manjim dozama, pa započnite s 500 mg kalcija i 250 mg magnezija – ali zapamtite da se ta dva minerala moraju uzimati u omjeru 2 : 1); plus 800 g **kalija**. Manjak bilo kojeg od ovih minerala može izazvati veće trzanje nogu.
- Pijte mineralnu vodu bogatu **magnezijem**. Optimalna razina magnezija je do 100 mg na litru vode.
- Povećajte unos folne kiseline vitamina B. Folna kiselina pomaže u izgradnji crvenih krvnih stanica, koja opskrbljuju tijelo kisikom. To je vrlo korisno zbog toga što se RLS povezuje sa smanjenjem kisika u krvi. Hrana koja sadrži folnu kiselinu uključuje lisnato zeleno povrće, narančin sok, žitarice i mahunarke. Ima je i u većini multivitamina.
- Jedite **hranu bogatu željezom**, poput tamnozelenog povrća, jetre, prehrambenog kvasca, crvenog graha i nemasne govedine. Željezo je dio molekule mioglobina koja pohranjuje kisik u mišićima dok ne zatreba. Bez željeza, mioglobin ne može zadržati dovoljno kisika i nastaju problemi s mišićima.

Kućno istezanje

- Kad osjetite potrebu da mičete noge, počnite ih **trljati** ili **istezati** i **ispružite prste.** Ti namjerni pokreti u mozak šalju signale koji mogu zaustaviti osjećaj trnaca u nogama. No prestanite ako istezanje izazove grčeve u nogama. To može biti znak nedostatka magnezija, a to istezanje ne može promijeniti.
- Sjedite na rubu kreveta i čvrsto masirajte listove kako biste snažnije stimulirali mišiće.

Što se događa?

Naziv sindrom nemirnih nogu (eng. RLS), prilično dobro opisuje ovo stanje. Ali ne govori koliko može uznemiravati. Kad legnete spavati ili se idete odmoriti, počinje izluđujući osjećaj: obično je jedini način da to prestane taj da mičete nogama ili da počnete hodati. Stariji ljudi, trudnice i osobe koje pate od dijabetesa ili imaju problema s donjim dijelom leđa, posebno su skloni RLS-u. Nije poznato što uzrokuje RLS, ali sve rizične skupine imaju nisku razinu magnezija. Simptomi RLS-a su povezani i s konzumiranjem šećera, kofeina i alkohola, kao i nekih lijekova koji se izdaju na recept.



Trebam li liječnika?

Ako zbog RLS-a ne možete spavati ili vas ometa u svakodnevnom životu, a kućni lijekovi ne pomažu, obratite se svom liječniku. On vam može propisati nešto što će smiriti to stanje. Ako osjećate živčani nemir u nogama prvi put, otiđite liječniku. To bi mogao biti znak ozbiljnijih zdravstvenih problema, poput dijabetesa, bolesti bubrega ili Parkinsonove bolesti.

• Ako vam ti postupci ne smire noge, ustanite i kratko prošetajte oko kuće ili po spavaćoj sobi. Pravite dugačke korake i savijajte noge da biste istegnuli mišiće.

Prije no što odete u krevet

• Prije no što odete spavati, napunite kadu ugodno toplom vodom i ostanite u njoj 10 do 15 minuta.

• Hlađenje nogu također može pomoći. Prije spavanja stavite na noge **hladni oblog.**

• Ili kombinirajte **hladni i topli tretman.** Umočite noge u ugodno vruću kupku i držite ih dvije minute, a zatim na njih stavite hladni oblog i držite ga nekoliko minuta. Ponovite nekoliko puta prije odlaska na spavanje.

Opustite mišiće

Nakon što odete u krevet, vježbajte umirujuće rituale poznate kao **progresivna relaksacija mišića.** Duboko dišite nekoliko minuta, a zatim stegnite mišiće stopala. Tako držite nekoliko minuta, a zatim ih opustite. Zatim stegnite mišiće listova, zadržite i opustite. Nakon toga napravite isto s mišićima bedara. Ponavljajte cikluse stezanja-opuštanja mišića sve dok ne dođete do mišića vrata i lica. Kad završite, cijelo tijelo bi vam trebalo biti opušteno.

Isprobano...

Tonik može smiriti osjećaj nemira u nogama.

...& dokazano

To piće sadrži kinin, koji olakšava simptome RLS-a kod nekih ljudi.

Isprobajte homeopatiju

• Homeopatski liječnici savjetuju uzimanje **Causticuma** u 12C otopini za noge koje su nemirne tijekom noći.

• Druga mogućnost je 12C otopina **Tarentula hispanica,** koju treba uzimati tri puta na dan dok se simptomi ne poprave.

Moć prevencije

• Navečer **izbjegavajte alkoholna pića i pića koja sadrže kofein,** jer ona potiču rad mišića i živaca u nogama.

• Istraživanja su pokazala da pušači više pate od RLS-a nego nepušači. **Prestanite pušiti.**

• **Izbjegavajte lijekove protiv prehlade i upale sinusa,** koji mogu pogoršati simptome RLS-a.

Nokti: tegobe

Neki ljudi zaista paze na svoje nokte, dok drugima uopće nije stalo do njih. Bez obzira na to jeste li tip osobe koja pazi na svoje nokte ili niste, sigurno ćete željeti potražiti pomoć kad lomljivost, gubitak boje, neravnine ili gljivična infekcija pretvore nokte na nogama ili rukama u užasan prizor. Evo nekoliko načina da boljom prehranom, odabranim nadomjescima i sredstvima protiv gljivica brzo vratite nokte u formu.

Spriječite gljivice

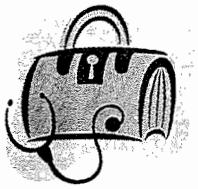
- Da biste se riješili tvrdoglavih gljivica na noktima, upotrijebite **ulje čajevca.** Čajevac, moćni antiseptik, može pomoći da gljivice na noktima nestanu. Ustvari, jedno je istraživanje pokazalo da je ulje čajevca jednako učinkovito kao propisani protugljivični lijekovi. Jednom do dva puta na dan nanesite kapljicu-dvije ulja na nokat koji je promijenio boju. Bilo bi dobro da to radite nakon što ste se okupali ili istuširali, jer je tada koža najmekša.
- Možete primjenjivati i **protugljivični puder** koji upija vlagu i suzbija gljivice. Neki od kvalitetnih protugljivičnih pudera su Canesten AF i Daktarin (koji se često propisuje za atletsko stopalo.) Možete posuti malo medicinskog protugljivičnog pudera i u svoje čarape.
- Ako su vam stopala znojna kad dođete kući, odmah obujte **čiste čarape.** A ako radite u uredu, ponesite dodatni par čistih čarapa, posebno za vrućih ljetnih dana, tako da ih možete zamijeniti prije no što počnete raditi.
- **Nemojte rezati kožicu oko noktiju.** Time uklanjate zaštitni sloj noktiju. Gljivice i bakterije lakše se uhvate za nokat nakon što se ukloni kožica.

Recite »ne« slabim noktima

- Uzimajte 300 µg **biotina,** jednog od B vitamina (poznata i kao vitamin H), tri puta na dan, uz hranu. Davno su već veterinari primijetili da taj vitamin učvršćuje konjska kopita, koja su građena od keratina, istog materijala od kojeg su građeni i ljudski nokti. Ako su vam nokti slabi i lomljivi, možda ga biotin može ojačati i očvrsnuti. No morat ćete ga uzimati šest mjeseci ili više prije no što primijetite razliku. Hrana koja sadrži biotin uključ[illegible] ječam, orašaste proiz[illegible] rižu i [illegible].

Što se događa?

Osim uraslih noktiju na nožnim prstima (vidi stranicu 243), gljivice na noktima su vjerojatno najneugodniji problem vezan uz nokte. Kad vas stigne ova nevolja, a to se obično dogodi na nožnom palcu, nokat postane deblji, promijeni boju i postane mrvičast. Ostali problemi s noktima uključuju lomljive nokte, koji mogu nastati kao posljedica starosti, te premalo ili previše vlažnosti ili neodgovarajuće prehrane. Određene kožne bolesti također mogu djelovati na nokte, primjerice psorijaza (može izazvati zadebljanja i udubine) i djelomični gubitak kose poznat kao *alopecia areata* (može izazvati neravnine, udubine i hrapavost noktiju).



Trebam li **liječnika?**

Osim ako ne sumnjate da je u pozadini vaših problema s noktima neki nedostatak u prehrani, lomljivi nokti su više kozmetički problem, nego zdravstveni. Što se tiče gljivica na noktima, one su žilave i mogu proći mjeseci, ili godine, dok ne prođu same od sebe, pa stoga upitajte liječnika biste li imali koristi od nekog od lijekova koji se mogu dobiti na recept.

- Jednom na dan popijte šalicu čaja od **preslice** (*Equisetum arvensa*) ili od **koprive**. Te su biljke bogate mineralnim tvarima potrebnim za rast noktiju. Obje se biljke prodaju kao čaj u vrećici u trgovinama zdrave hrane.

Jedite za zdrave nokte

- Ako su vam nokti lomljivi ili se ljušte, pokušajte u organizam unositi više esencijalnih masnih kiselina. One se mogu pronaći u hrani poput **masnije ribe** (skuše, sardine i losos), te u **lanu** ili **lanenom ulju**. Ako ne jedete mnogo ribe, uzimajte 1 žlicu lanenog ulja na dan (upotrijebite je umjesto drugog ulja u preljevima za salatu) ili pospite samljevene lanene sjemenke po žitnim pahuljicama ili drugoj hrani.
- **Ulje noćurka** još je jedan dobar izvor esencijalnih masnih kiselina. Uzimajte 1000 mg tri puta na dan, uz obroke.
- Ako se na vašim noktima pojavljuju bijele mrlje, možda vam nedostaje **cink**. Povećajte unos cinka u organizam, tako što ćete jesti govedinu, svinjetinu, jetra, perad (posebno tamno meso), jaja i plodove mora. Ima ga i u siru, mahunarkama, orašastim proizvodima i pšeničnom kvascu.

Navlažite i zaštitite

- Ako su vam nokti suhi i lomljivi, utrljajte u njih **vazelin** ili masnu kremu da zadrži vlagu u noktima i oko njih. Ako to napravite prije spavanja, na ruke navucite tanke pamučne rukavice.
- Nosite **gumene rukavice** svaki put kad perete suđe ili obavljate neke druge kućanske poslove u kojima morate smočiti ruke.
- Izbjegavajte sredstva za uklanjanje laka na noktima koja sadrže aceton ili formaldehid. Ona snažno isušuju nokte. Umjesto toga upotrijebite sredstva na **bazi acetata**.

Lažni nokti potiču rast gljivica

Ženama koje imaju probleme sa slabim, mekanim, lomljivim noktima, umjetni nokti sigurno se čine spasonosnim rješenjem. Ali ako želite izbjeći gljivice na noktima, zaboravite elegantne umjetne nokte, ma koliko žudjeli za njima. Umjetni nokti su zalijepljeni za vaše prave nokte, a prazni prostor između njih postaje mjestom razmnožavanja gljivica. Još gore, na tom mjestu se može razviti bolna bakterijska infekcija. Umjetni nokti su najčešći uzrok gljivične infekcije noktiju kod žena.

Nokti, urasli

Briga za nokte na nožnim prstima sigurno nije na vašoj listi prioriteta. Nevjerojatno brzo možete se zainteresirati za to kad vas počne mučiti urasli nokat. Od svih manje važnih bolesti u životu, nastanak te tegobe možete vrlo lako spriječiti. Jednom kad vas počne mučiti urasli nokat, poduzet ćete sve moguće samo da vam bude bolje.

Namočite stopala

- Napunite lavor **vrućom vodom**. Dodajte nekoliko žlica **soli** i miješajte dok se sol ne otopi. Namačite problematično stopalo 15 do 20 minuta svaki dan. Vruća voda omekšava kožu oko uraslog nokta, a sol sprječava infekciju te smanjuje oteklinu.

Pokušajte mali trik s pamučnom krpicom

- Nakon što ste namočili stopala, isperite sol **toplom vodom** sa **sapunom**. Isperite sapun, ostavite stopala da se osuše.
- Između oštrog kraja nokta i nježne kože, u koju se urezuje nokat, stavite komadić **gaze**. Možda ćete trebati neki alat da vam pomogne. Namočite čistu **čačkalicu za zube** u **kiruršku otopinu za pranje** da je sterilizirate. Zatim čačkalicom nježno ugurajte gazu ispod oštrog kraja nokta. S obloženim noktom, bol bi trebala biti manja. Također, nokat bi sada trebao rasti tako da se ne urezuje u meso.
- Namažite kožu antiseptikom da spriječite infekciju. Svaki dan ponovite postupak čistim komadom gaze.

Održavajte čistoću stopala

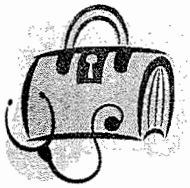
- Svaki dan obujte **čiste čarape**. Održavanjem maksimalne moguće čistoće stopala smanjit ćete rizik infekcije.
- Kad god se tuširate ili kupate, istrljajte stopala **nasapunanom krpom**. Nakon toga stavite malo **antiseptičke masti** na prst.

Otkrijte nožne prste

- Kod kuće i za topla vremena nosite cipele, koje su **otvorene na prednjem dijelu**, npr. sandale. Uske cipele samo pogoršavaju problem jer se nokat zabija još dublje u već bolno meso.
- Zimi nosite cipele koje su dovoljno **široke naprijed**. Cipele s uskim vrhovima nisu pogodne za nokte koji urastaju u meso.

Što se događa?

Urasli nokti su uglavnom problem nožnog palca. Debeo, oštar nokat počinje urastati u nježnu kožu uz rub nokta. Zahvaćeno područje postaje crveno, bolno i podložno infekciji. Nekim ljudima nokti tako prirodno rastu. Ali postoji nekoliko pridonosećih čimbenika, npr. nošenje uskih cipela ili čarapa, ili nepravilno podrezivanje nokta. Ako imate neke strukturne anomalije, npr. kurje oko, imate predispoziciju za nepravilan rast noktiju.



Trebam li liječnika?

Otiđite k liječniku ako iz nožnog prsta izlazi gnojni sadržaj. Također vam je potrebna medicinska skrb ako nokat raste nepravilno nakon ozljede baze nokta. Crvenilo, osobito tračci koji se pružaju po stopalu, može biti znak ozbiljne infekcije, bilo da je vrućica prisutna ili ne. Imate li šećernu bolest, uvijek otiđite liječniku ako imate urasli nokat. Kao i bilo koji drugi problem na stopalu, može uzrokovati ozbiljne komplikacije.

Moć prevencije

- Prije podrezivanja noktiju namačite stopala u toploj vodi nekoliko minuta da **nokti omekšaju**. Kad režete nokte na nožnim prstima, uvijek ih **odrežite ravno**, ostavljajući malen višak nokta sa svake strane. Zatim lagano **isturpijajte krajeve**, samo toliko da ne budu oštri. Tako bi trebalo podrezivati nokte na svim prstima, ali posebnu pozornost posvetite palcu jer je on najranjiviji.
- **Nemojte trgati nokte** na nožnim prstima. Vjerojatno ćete pokidati krajeve, a preostali rub može urasti u kožu palca.
- Da biste kupili pravu veličinu cipela, **mjerite stopala** svaki put kad kupujete cipele. Starenjem stopala postaju dulja i šira, a cipele koje su vam nekoć pristajale, sada vas stišću.
- **Kupujte cipele** na kraju dana. Stopala često naotiču kako dan prolazi i najveća su poslijepodne.
- Pazite kako **vežete cipele**. Cilj je da se stopalo ne skliže u cipeli i da prsti stalno ne udaraju u rub cipele. Zato vezice trebaju biti najčvršće stisnute (ali ne neudobno) na sredini stopala.
- Vjerovali ili ne, uske čarape ili najlonke mogu također utjecati na nokte na nožnim prstima, čak i ako su cipele udobne i prostrane. Izaberite **čarape koje ne stišću** prste.

Postupite drukčije

Nemojte jako omotati zavoj ili gazu oko ozlijeđena prsta jer ćete tako još više utisnuti nokat u kožu.

Nos: krvarenje

Obično se dogodi u najnezgodnijem trenutku, a iznenadno krvarenje iz nosa istovremeno može biti neugodno, zastrašujuće, posebno zato što mala količina krvi izgleda kao da curi na litre, dok se upija u rupčić za rupčićem. Nemojte paničariti. Najčešće možete zaustaviti krvarenje iz nosa za nekoliko minuta. Evo nekoliko učinkovitih načina da to napravite.

Stisnite i zamotajte

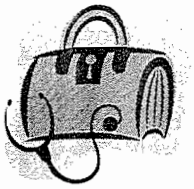
- Najjednostavniji lijek protiv krvarenja iz nosa jest **stisak**. Sjednite uspravno s glavom lagano nagnutom prema naprijed (da krv ne bi tekla u grlo). Najprije lagano ispušite ugruške koji bi mogli onemogućiti zacjeljivanje krvne žile. Zatim stisnite mekani dio nosa i pritisnite ga čvrsto prema licu. Držite tako barem 10 minuta. Ako krvarenje ne prestane, držite tako još 10 minuta. To obično uspije.
- Ako još uvijek krvarite, pokušajte **zamotati nos** komadom smotane gaze i držite ga stisnuta još 15 do 10 minuta. Ako krvarenje prestane, držite gazu na nosu još 2 sata. Ako krvarenje ne prestane, potražite medicinsku pomoć – možda će biti potrebno medicinsko previjanje ili spaljivanje.
- Može pomoći i ako stavite malo limunovog soka ili ulja lavande na područje koje krvari. Dakako možete prepoznati gdje je – obično se nalazi sprijeda, na nosnoj pregradi koja se naziva septum.
- Stavite **oblog od leda** ili hladnu kompresu umočenu u **hamamelis** (*Hamamelis virginiana*) na vanjski dio nosa, uz nosnicu iz koje krvari. Hladnoća će suziti krvne žile u nosu, što usporava istjecanje krvi.

O dugmadi i smeđem papiru

- Starinski postupak pri krvarenju iz nosa bio je da se otrgne malen četverokut od smeđeg papira (od papirnate vrećice), pospe ga se solju te stavi između desni i gornje usne, na mjestu koje se nalazi točno ispod nosa. Drugi način je bio da se na isto mjesto stavi **novčić** ili **dugme**. Međutim, nema znanstvenih dokaza da ti lijekovi djeluju.

Što se događa?

Kod ljudi sklonih krvarenju iz nosa, do toga obično dolazi bez očita razloga. Mogu ga izazvati i udarci ili kopanje nosa, a u male djece do krvarenja iz nosa često dolazi zbog toga što se u nosnice gurne neko strano tijelo – primjerice kuglica. Bez obzira na uzrok, do krvarenja iz nosa dolazi kad pukne krvna žila u nosnici. To se može dogoditi kad suhi zrak ili klima-uređaj nadraže osjetljivu unutrašnju stijenku nosa. Osobe koje pate od ovapnjenja žila, sklone su krvarenju iz nosa, kao što su to i oni koji uzimaju određene lijekove, uključujući protuupalne lijekove poput Aspirina ili ibuprofena te lijekova koji se daju za prorjeđivanje krvi.



Trebam li liječnika?

Otiđite liječniku ako vam često krvari iz nosa, bez vidljiva razloga. Svi oni koji imaju dijagnosticiran visoki krvni tlak i aterosklerozu, trebali bi otići liječniku ako krvarenje iz nosa ne prestaje nakon 10 minuta. Potražite hitnu medicinsku pomoć ako je krvarenje iz nosa počelo nakon udarca u glavu, posebno ako se krv čini rijetka i vodenasta (što govori o prisutnosti moždane tekućine). Odmah zatražite hitnu pomoć ako krvarenje ne prestane unutar 30 minuta i ako se osjećate slabo.

Moć prevencije

- Ako želite izbjeći krvarenje iz nosa, trebate održavati sluznicu vlažnom, **tako što ćete piti 8 velikih čaša vode na dan.** Dobro ste hidrirani ako vam je mokraća prozirna, a ne tamna.
- Zimi se suprotstavite isušujućem djelovanju centralnog grijanja tako što ćete dodati vlagu u zrak: upotrijebite ovlaživač zraka ili stavite sušiti vlažno rublje na radijatore.
- Namažite unutrašnjost nosa vazelinom ili obilato navlažite nosnice **sprejem za nos koji sadrži slanu vodu.** Možete ga i sami napraviti tako što ćete staviti žličicu vode u otprilike 500 ml kipuće vode. Obje metode će održati vaše nosnice vlažnima. Te metode pomažu ako trebate letjeti, ako ste se tek oporavili od upale sinusa ili ako živite u vrlo suhom podneblju.
- **Pazite koliko Aspirina uzimate.** Aspirin može djelovati na zgrušavanje krvi, što nije dobra stvar ako vam često krvari iz nosa. Nemojte prestati uzimati aspirin ako vam ga je propisao liječnik za prorjeđivanje krvi. Razgovarajte s liječnikom.
- Ako imate **nosne alergije**, odmah ih počnite liječiti. Zbog stalnog nadraživanja koje izazivaju alergeni i štete koju nanosite svaki put kad ispuhujete nos, nosna membrana zaista pati tijekom alergijske reakcije.
- Ako vam često krvari iz nosa, u svoju dnevnu prehranu počnite unositi mnogo hrane **bogate vitaminom C.** Odaberite naranče, grejp, kivi i mnogo zelenog povrća. Možete uzimati i dodatke prehrani. Uzimajte do 1000 mg vitamina C svaki dan. Vitamin C učvršćuje stijenke kapilara i bitan je dio kolagena, tvari koja oblaže nosnice vlažnim, zaštitnim slojem. Uz vitamin C, na dan uzimajte 500 mg **bioflavonoida u obliku dodataka prehrani,** poput ekstrakta sjemenki grejpa, ekstrakta kore bora, piknogenola ili proantocijanina. Flavonoidi su poznati po tome da zacjeljuju kapilare.

Oko: nadraženost

Crvenilo, osjećaj grebanja i osjetljivost na svjetlo javljaju se kad su oči previše suhe. Čestica prašine veličine točke na kraju rečenice može se doimati kao stijena ako dođe ispod kapka. Ako vam se oči osuše na vjetru ili vam suze zbog klora, teško se možete usredotočiti na bilo što drugo. Srećom, uglavnom se problem može riješiti brzo – dok trepnete.

Maknite prašinu

- Ako imate trun u oku, nježno povucite trepavice gornje vjeđe prema naprijed tako da odmaknete kapak od očne jabučice. Malo okrećite oko. Ako vam u oku ne nastaje dovoljno suza za ispiranje trunja, upotrebljavajte **sterilnu tekućinu za ispiranje očiju** ili **umjetne suze**.
- Neke se osobe koriste malo složenijim načinom: **preokrenu gornji kapak iznutra prema van**. Katkad je to dovoljno da trun izađe iz oka.
- Ako taj postupak nije donio uspjeh ili ako to ne želite niti pokušati, isprobajte običnu **tekućinu za ispiranje očiju**. Operite i isperite ruke, stavite malo mlake vode u skupljene dlanove. Uronite zatvorene oči u dlanove. Otvorite oči kad ih uronite u vodu da isperete trun.

Maknite kontaktnu leću

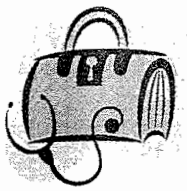
- Ako nosite kontaktne leće i upadne vam trun u oko, **izvadite leću** i očistite ju. Pažljivo pogledajte leću da provjerite nije li se trun zalijepio za nju. Ako trebate maknuti trun s leće, još jednom očistite leću prije no što je ponovno stavite u oko.

Smirite svrbež očiju

- Namočite tkaninu u **hladnu vodu** i držite je preko zatvorenih očiju dok god je potrebno. To je osobito učinkovito ako su vam oči crvene i ako vas svrbe zbog alergije. Hladnoća stišće krvne žile, a mokrina održava vlažnost očiju.
- Namočite **vrećice čaja** u hladnu vodu i stavite po jednu vrećicu na svako zatvoreno oko. Držite petnaestak minuta. Bilo koja vrsta čaja će pomoći. Oči smiruje u stvari hladna vlaž[illegible]ne sadržina vr[illegible]e.

Što se **događa?**

Svijet može biti vrlo prašnjav, a kad čestica prašine uđe u oko, vrlo je neugodno. Obično u pomoć priskoče suze čisteći površinu oka, njegujući njegove površinske stanice i boreći se protiv nepoželjnih učinaka suhog zraka. Bez suza oči postanu crvene i nadražene. Starenjem se proizvodi manje suza, što je jedan od razloga da stariji ljudi često imaju nadražene oči. Alergije, izlaganje cigaretnom dimu i suhom zraku mogu uzrokovati crvenilo i svrbež očiju.



Trebam li liječnika?

Javite se liječniku ako imate trun na zjenici ili strano tijelo u oku. Ona će moći pomoći u operaciji vađenja truna iz oka ili će vam savjetovati odlazak u najbližu hitnu službu. Također trebate otići liječniku ako maknete trun iz oka, ali i dalje osjećate nelagodu, ako je oko crveno ili otežano vidite. Možda ste ogrebli rožnicu. Liječenje kapima za oči često je potrebno zbog sprječavanja upale i ublažavanja boli. Ako je ogrebotina nastala prljavim predmetom, odmah otiđite na pregled.

Postupite drukčije

Izbjegavajte kapi za koje se tvrdi da otklanjaju crvenilo oka. One uzrokuju stiskanje krvnih žila, ali ne daju oku potrebnu vlagu. Umjesto njih upotrijebite umjetne suze.

Navlažite si oči

- Kupite ovlaživač zraka i držite ga uključena u prostoriji u kojoj provodite najviše vremena, npr. u dnevnoj sobi tijekom dana te spavaćoj sobi po noći.
- Za suhe i nadražene oči upotrebljavajte **umjetne suze**. Mogu se kupiti suze različite gustoće. Viskoznije suze dulje traju, ali privremeno mogu zamagliti vid. Rjeđe suze zahtijevaju češće stavljanje. Zatražite savjet od ljekarnika. Potražite proizvode koji ne sadržavaju konzervanse, npr. *Tears Naturale* ili *Viscotears*. Prije uporabe pročitajte uputu na pakiranju.

Moć prevencije

- **Više spavajte**. Manjak sna uzrokuje suhoću i crvenilo očiju jer se krvne žile oka prošire.
- Svakodnevno jedite **bananu** za ublažavanje suhoće očiju. Banane su bogate kalijem, koji sudjeluje u održavanju ravnoteže natrija i otpuštanju vode u tjelesnim stanicama.
- Dodajte žlicu **ulja od sjemenki lana** u sok ili žitarice. Dobar je izvor omega-3 masnih kiselina, koje su potrebne za održavanje dobre vlažnosti očiju. Suze sadržavaju vodu, ali i ulje i sluz. Za zdrav suzni film potrebno je jesti mnogo omega-3 masnih kiselina. Ima ih u orašastom voću i nekim vrstama ribe, npr. tuni i lososu.
- Ako su vam oči redovito suhe, proučite **lijekove** koje uzimate. Antihistaminici, antidepresivi, lijekovi za snižavanje krvnog tlaka i trankvilizatori često uzrokuju suhoću očiju.
- Nosite **štitnike za oči** kad obavljate poslove koji uzrokuju mnogo prašine – metenje terase ili temeljito čišćenje prašine.
- Kad god plivate u bazenima s kloriranom vodom, nosite **zaštitne naočale**.
- Nosite **sunčane naočale** na suncu da zaštitite oči od ultraljubičastog zračenja. Sunčane naočale također sprječavaju isušivanje očiju u vjetrovitim danima.
- Kozmetika za oči ih često nadražuje – izaberite hipoalergenske proizvode. Ako upotrebljavate **kremu** ili **mast** na gornjim vjeđama, osigurajte da ne nadraže oko.
- Držite se dalje od **cigaretnog dima**. Ako pušite, vjerojatno ćete uvidjeti da vam se oči osjećaju puno bolje kad prestanete pušiti.

Oko: naprezanje

Oči mogu biti prozor u vašu dušu. Kad su preumorne, postaju ulazna vrata za bol, glavobolju i zamagljen vid. Na žalost, naprezanje očiju je izrazito često. Javlja se kad ljudi provode nebrojene sate za kompjutorom ili pred televizorom. Možete učiniti nekoliko stvari da ublažite problem. Dajte očima odmora koliko god možete. Pokušajte promijeniti svoje radne navike i zadržavanje uz kompjutor svesti na najmanju moguću mjeru.

Odmorite ih, trepnite, zatvorite ih

- Kad god obavljate nešto što zahtijeva pomnu koncentraciju, svakih dvadesetak minuta **napravite pauzu**. Gledajte u udaljen predmet, npr. sliku na suprotnom zidu, ili kroz prozor najmanje 30 sekundi. Omogućujući očima promjenu fokusa, odmarate ih.
- Pokušajte **često treptati** – nakon nekoliko sekundi – kad ste usredotočeni na ekran kompjutora ili televizora. Treptanje vlaži očne jabučice i opušta očne mišiće.
- Ako obavljate posao koji zahtijeva dugotrajno gledanje, povremeno **zatvorite oči**. Čak i kad zatvorite oči na samo nekoliko sekundi, pružate im trenutačno olakšanje.

Toplo i hladno olakšanje

- Drugi način za **opuštanje očnih mišića** jest da brzo trljate dlanove jedan o drugi dok se ne zagriju. Nježno stavite korijen dlana na zatvoreno oko. Držite dlanove tako nekoliko sekundi.
- Namočite ručnik ili krpu u **hladnu vodu**, dobro iscijedite i stavite na zatvorene oči. Držite 5 minuta da opustite oči.
- Ohladite oči ploškama svježe narezanog **krastavca**. Lezite na leđa i stavite po plošku krastavca na svako oko. Ostavite ih da stoje 2 do 3 minute ili zamijenite prve dvije ploške krastavca svježima.

Navlažite oči

- Ako je naprezanje očiju uzrokovano suhoćom očiju, upotrebljavajte **umjetne suze**. Mogu se kupiti u ljekarnama. Dvije vrste su *Viscotears* i *Tears Naturale*.

Što se događa?

Ako držite uteg u ispruženoj ruci, mišići će se brzo umoriti. Isto se događa s očima kad ih previše opteretite. Ako očni mišići, koji fokusiraju vid, nemaju mogućnost odmora, uskoro ćete osjećati umor. Možda ćete imati poteškoća s fokusiranjem predmeta. Ako izravno gledate u jako svjetlo, bol u očima će se brzo pojaviti.

Trebam li liječnika?

Ako su vam oči često umorne, a kućno liječenje nije djelotvorno, ako vam se vid naglo pogorša ili ako vam smeta svjetlo, obratite se oftalmologu. Također ako se omaglica ili dvoslike naglo pojave i ne nestanu pošto odmorite oči, brzo zatražite liječnički savjet.

Prilagodite monitor

- **Podesite kontrast** na monitoru na visoko. Vidjet ćete da će slova i slike postati jasniji.
- Prilagodite **visinu stolca** tako da u kompjutorski ekran blago gledate odozgo prema dolje. Zakosite ekran da odgovara vašem pogledu.
- Oči trebaju biti udaljene najmanje 50 cm od zaslona.
- Prilagodite ekran ili navucite zastore blizu radnog mjesta da vam **vanjsko svjetlo ne pada izravno** na monitor.
- Redovito **čistite prašinu** s ekrana da poboljšate jasnoću slike.
- Ako ste malo kratkovidni, pokušajte čitati ili gledati u ekran **bez naočala za daljinu**. Tako će možda vašim očima biti ugodnije.
- Izaberite **veću veličinu slova** da se oči ne moraju naprezati pri fokusiranju ili upotrebljavajte opciju **zumiranja** za povećanje slike.

Zaštitite se

- Na jakom sunčevom svjetlu, čak i zimi, nosite **sunčane naočale**. Smanjit će naprezanje očiju. Najbolje naočale imaju žute, boje jantara, narančaste ili smeđe leće. Leće svijetloplavog dijela spektra uzrokuju škiljenje i blokiraju plavo svjetlo.

Osvijetlite si život

- Pazite na odgovarajuće osvjetljenje dok čitate da ne naprežete oči. Najbolje su **svjetiljke sa savitljivim vratom** jer se mogu postaviti da osvjetljuju pojedinačnu stranicu. Uopćeno, žarulja od malo vata u savitljivoj svjetiljci učinkovitija je od žarulje s više vata u stolnoj svjetiljci. Žarulja od 40 do 60 vata trebala bi osigurati zadovoljavajuće osvjetljenje.
- Nemojte se zadovoljiti samo jednom svjetiljkom za čitanje u inače tamnoj prostoriji. **Uključite i ostala svjetla**. Ako je prevelik kontrast između svjetla na kojem čitate i ostatka prostorije, zjenice će se stalno morati sužavati i širiti da se prilagode razlici.
- **Izbjegavajte** čitanje ili rad ispod **fluorescentnog svjetla**. Mogu treperiti i time pridonijeti naprezanju očiju. Svjetlo obične žarulje je najbolje, ili isprobajte žarulje koje imitiraju danje svjetlo, osobito za rad na blizinu.

Naočale za vaš vrat?

Ako nosite bifokalne naočale, rad na kompjutoru može uzrokovati bol u vratu. To se događa zato što kad čitate s bifokalnim naočalama, leća za čitanje je smještena na donjem dijelu stakla, tako da morate glavu nagnuti prema natrag da vidite ekran. Zatražite kod optičara naočale s kojima ćete jasno vidjeti na udaljenosti od 50 cm. Tako ćete moći čitati podatke na monitoru bez neugodna naginjanja glave.

Isprobajte jeftine naočale

Nakon četrdesete godine života mnogi ljudi imaju poteškoća s fokusiranjem blizih predmeta, kao što je udijevanje konca u iglu, čitanje sastojaka na kakvu proizvodu ili uputa za pripravu hrane s pakiranja. Taj se poremećaj zove prezbiopija. Ako vam je vid na daljinu dobar, a oba oka jednako fokusiraju, pokušajte u ljekarni kupiti jeftine **naočale za čitanje**.

Opekline

Brza prva pomoć je sve što je potrebno kod većine blažih opeklina. Prvi postupak u liječenju jest namakanje opečenog područja u hladnoj vodi najmanje 20 minuta. Tako se hladi koža, zaustavlja pečenje i ublažava bol. Nakon toga održavajte čistoću opečenog područja i upotrebljavajte smirujuće obloge, koji će potaknuti tjelesne sposobnosti samocijeljenja. Ovdje su navedeni neki pripravci koji mogu pomoći.

Što se događa?

Opeklina je oštećenje kože uzrokovano vlažnom ili suhom toplinom, kemijskim tvarima ili strujom. Većina opeklina nastaje kod kuće, a uzrokovane su kipućom vodom, uljem ili mašću ili vrućom hranom. Najblaže opekline zovu se »opekline prvog stupnja«. Karakterizira ih crvenilo i osjetljivost, a popraćene su blagom oteklinom. Možete ih sami liječiti ako ne zahvaćaju područje veće od dlana. Ozbiljnije ozljede mogu biti posljedica vatre, pare ili djelovanja kemijskih tvari. Umjerene (drugog stupnja) opekline su crvene i bolne s mjehurima i oteklinom. Teške (trećeg stupnja) opekline karakterizirane su oštećenjem živaca, zbog čega ne bole, koža je crne boje, bijela ili crvena. Nema mjehura. Naglašena je oteklina. Teške opekline zahtijevaju hitno bolničko liječenje.

Najprije ono najvažnije

- **Brzo djelujte.** Samostalno možete liječiti samo opekline gornjeg sloja kože i to ovisno o njihovoj veličini: čak i opekline prvog stupnja zahtijevaju medicinsku obradu ako zahvaćaju veliko područje kože (veće od dlana). Dublje opekline i one uzrokovane strujom zahtijevaju hitno medicinsko zbrinjavanje.
- Najbrže moguće stavite opečenu kožu pod **mlaz tekuće hladne vode** (voda iz slavine se ne ugrije) i držite najmanje 20 minuta. Ako nema vode, upotrijebite bilo koju drugu hladnu tekućinu koja ne nadražuje kožu, npr. **mlijeko** ili ledeni čaj.
- Skinite **nakit ili odjeću** koji bi mogli stisnuti kožu ako se pojavi oteklina.
- Lagano prekrijte opeklinu privremenim pokrovom, npr. **plastičnom vrećicom**. Na vrh možete staviti mokru krpu kako bi se nastavilo hlađenje kože, nakon prvih 20 minuta tretiranja hladnom vodom.
- Pazite da ne probušite **mjehure**. Oni su prirodan zaštitni pokrivač.
- **Ostavite opeklinu nepokrivenu** najmanje 24 sata da počne cijeljeti sama od sebe. Ako se mjehur probuši, očistite kožu i namažite je nekom antiseptičkom kremom prije stavljanja labava zavoja.

Pogled na prirodna cjeliteljska sredstva

- Pošto ste pustili da opeklina počne cijeljeti dva ili tri dana, možete pokušati primjenjivati bilo koji od navedenih pripravaka.
- Iz svježe odrezana lista **aloja** iscijedite **sok** i stavite ga na opeklinu. Hladeći sok smanjuje bol, vlaži kožu i drži bakterije podalje od opečene kože. Ako pri ruci nemate biljku, kožu namažite kremom ili gelom od aloja dva do tri puta na dan.

• Cvijet **kamilice** dugo se koristi u liječenju opeklina. Da ubrzate cijeljenje kože, namažite je kremom od kamilice (može se kupiti u prodavaonicama zdrave hrane) ili napravite **oblog** tako da tkaninu namočite u jaku otopinu kamilice.

• Sljedeće blago sredstvo za cijeljenje jest **nevenova mast**, napravljena od cvjetova vrtnog nevena. Upotrijebite prema potrebi.

• Možete napravite blagi oblog tako da namočite krpu u razrijeđenu procijeđenu otopinu **hamamelisa (seletrice)** ili u ohlađen čaj napravljen od **nevena**, **bazgova cvijeta** ili **mišjakinje**. Oblog stavljajte tri ili četiri puta na dan.

• Žuti cvjetovi **gospine trave** sadržavaju hipericin, tvar poznatu po sposobnosti da zacjeljuje rane i opekline. Aktivna je tvar **hipericinske masti**, kojom se opeklina može mazati tri puta na dan. Cvjetovi se suše i mogu se koristiti u pripravi obloga. Stavite jednu žličicu osušene biljke u šalicu kipuće vode, namačite pet minuta i procijedite. Namočite krpu u ohlađeni čaj i stavite na opeklinu dva puta na dan.

Hrana koja godi

• Namažite malo **meda**. Istraživanja provedena u Indiji pokazala su da je med u liječenju opeklina bio učinkovitiji od srebrnog sulfadiazina – aktivna sastojka u konvencionalnim kremama za liječenje opeklina. Otkrilo se da opekline premazane medom zacjeljuju brže uz manje boli i manji ožiljak.

• Namočite krpu u izrazito ledeno **punomasno mlijeko** i stavite na opeklinu. Držite deset minuta.

Homeopatski pripravci

• Upotrijebite preparat *Urtica* ili *Hypercal* – dostupni su kao mast ili tinktura – za sve opekline bez mjehura.

• Za opekline s mjehurima, svakog sata na usta uzmite *Cantharis*.

Cijeljenje iz unutrašnjosti prema van

• **Rudbekija** (*Echinacea*), biljka koja potiče imunosustav, može pomoći koži da se obnovi i obrani od infekcije. Kupite tinkturu (1 : 5 u 45-postotnom alkoholu). Uzmite 15 kapi u vodi tri puta na dan.

Trebam li **liječnika?**

Ako netko ima tešku opeklinu, uključujući opekline uzrokovane kemijskim tvarima ili strujom, potrebna mu je hitna medicinska pomoć. Nazovite 94 ili odvezite osobu u najbližu bolnicu. Opekline drugog stupnja zahtijevaju medicinsko liječenje ako zahvaćaju veliko područje kože ili ako jako bole. Također potražite liječničku pomoć ako su vam opečene šake ili lice, ili ako je opeklina veća od veličine šake (čak i manja opeklina kod djeteta). Također odvedite opečenu osobu liječniku ako ima vrućicu, zimicu, ako povraća ili ima povećane limfne čvorove; ili ako opeklina ima neugodan miris ili iz nje izlazi gnoj.

Jeste li **znali?**

Stari Egipćani su upotrebljavali poriluk za liječenje opeklina. Premda se on danas ne koristi, postojale su određene prednosti njegove primjene. Poriluk ima značajna antibiotička svojstva i vjerojatno je pomagao u sprječavanju infekcije.

- **Brahmi** je mala tropska biljka, čiji listovi imaju vrijedna svojstva u liječenju rana. Dolazi u obliku kapsula i krema za vanjsku uporabu. Za opekline, uzmite jednu ili dvije kapsule od 300 mg s hranom, do tri puta na dan.

OHLADITE OPEČENA USTA

Gutanje vrućeg napitka, vrućeg komada pite ili zalogaja tek ispečene *pizze* sa sirom može uzrokovati opekline u usnoj šupljini. Sluznica svoda usne šupljine je izrazito tanka i lako biva opečena. Kao i ozljeda bilo kojeg dijela tijela, opeklini u ustima također treba neko vrijeme da zacijeli. Prepuštena sama sebi, usta bi se u potpunosti trebala oporaviti za otprilike tjedan dana. Možete skratiti potrebno vrijeme cijeljenja ako brzo djelujete i ohladite opeklinu.

Voda, voda

- Kao i kod opekline kože, najbolje što možete učiniti kod opeklina usta jest hlađenje opečena mjesta. Najjednostavnije je to učiniti **hladnom vodom**. Ispirite, grgljajte i izbacujte hladnu vodu iz usta 5 do 10 minuta ili dok bol ne popusti.
- Čak i brža metoda jest uporaba leda ako ga možete brzo nabaviti. **Cuclajte kocke leda** dok ne prestane pečenje.
- Pošto završite početno hlađenje, grgljajte i isperite usta **otopinom soli**. Stavite pola žličice soli u čašu tople vode. Time isperite usta. (Nemojte gutati.) Sol je antiseptik i pomoći će u čišćenju i dezinficiranju opekline.

Ohladiti i zasladiti

- Najbrži i najugodnjiji način hlađenja usta nakon kipuće *pizze* – osobito ako imate osam godina – jest žlicom **sladoleda**.

Nemojte usporavati proces cijeljenja

- Nekoliko dana nakon što ste opekli usta **izbjegavajte vruće napitke**. Pustite da se kava ili čaj ohlade prije no što ih popijete ili neko vrijeme pijte samo hladna pića.
- Privremeno maknite iz jelovnika **hrskave namirnice**, npr. čips, svježu mrkvu ili jabuke. Sve te namirnice mogu ogrepsti opeklinu koja cijeli.
- Također izbjegavajte **ljute začine** jer oni nadražuju oštećenu

Djeca u opasnosti

Predškolska djeca su u najvećoj opasnosti od slučajnih opeklina. Vatra u kući je najočitija opasna zona. Ako imate kamin, nemojte oko njega stavljati ništa što bi dijete moglo potaknuti da to dohvati. Ako imate otvoreni kamin, po zakonu morate imati ogradu oko njega ako u kući ima djece. Izaberite veliku ogradu »otpornu na djecu« i pričvrstite je na zid da zaštitite djecu od opasnosti.

Kuhinje predstavljaju veliku opasnost. Ako je moguće, držite dijete podalje od kuhinje dok kuhate. Držite posude dalje od ruba radnog dijela; okrenite ručke posuda prema unutra. Nikad nemojte izlijevati vodu na ulje koje gori jer će nastati eksplozija. Umjesto toga prekrijte posudu vlažnim ručnikom da prigušite vatru. Roštilji su glavni uzrok ozbiljnih opeklina: vatra može iznenada buknuti kad zapaljiva tekućina padne na ugljen. Mala djeca su sklonija opeklinama od veće djece i odraslih. Većina opeklina nastaje prolijevanjem vrućih napitaka – šalica čaja ili kave je dovoljno vruća da opeče dijete i 15 minuta nakon što ste je skuhali. Držite sve vruće napitke dalje od dohvata djeteta. Radije upotrebljavajte podmetače nego stolnjake, koje dijete može povući. Čak je i vrijeme kupanja opasno, osobito kad dijete nauči otvarati slavinu. Uvijek najprije otvorite slavinu s hladnom vodom i namjestite termostat na temperaturu do 55°C kako biste smanjili vjerojatnost opeklina. Dovoljne su samo tri sekunde da se dijete opeče.

Iskušajte biljne vodice za ispiranje usta

• Listovi kupine imaju protubakterijska i protuupalna svojstva. Stavite 10 g osušenih listova u 100 ml hladne vode. Pustite da zavri i ostavite da se namače 15 minuta. Procijedite, zasladite medom ako želite i koristite kao otopinu za ispiranje usta i grgljanje koliko god često želite.

Postupite drukčije

Stari pripravak za opekline bio je maslac. No to je kao da pokušavate ugasiti vatru benzinom. Stavljanje masti na opeklinu zadržat će toplinu i pogoršati opeklinu. Umjesto toga, namočite opeklinu hladnom vodom.

Osip izazvan toplinom

Ako vas koža pecka na vrućini, što je stanje koje se medicinski naziva *miliaria rubra,* prioritet je da se ohladite. Sljedećih nekoliko dana boravite u zatvorenu prostoru koliko god možete, najbolje u klimatiziranu. Često se kupajte ili tuširajte u hladnoj vodi. Zamolite partnera, prijatelja ili dijete da vas osuši, ili sjedite uz električno sušilo. Dok čekate da vam se koža ohladi, isprobajte neke od navedenih pripravaka.

Što se događa?

Crvene točke po vratu, pazusima, prsima i preponama, koje i svrbe, uzrokovane su znojenjem. Normalno se znoj isparava i hladi kožu. Ali znoj zarobljen tkaninom ne može se ispariti. Koža naotekne, začepe se pore žlijezda znojnica i znoj ostaje u koži, a kao posljedica toga iskoče crvene točkice. Kako osip izbija, možete osjetiti peckanje. Vruće, vlažno vrijeme i uska odjeća su preduvjet toplinskog osipa. Kao i trenje kože o kožu kod pretilih osoba.

Zamotajte ledom

- Sve što smanjuje temperaturu kože, smanjit će svrbež i oteklinu. Zato ako nemate vremena za kupku, stavite **led** ili **hladni oblog** na osip. Držite desetak minuta. Ponavljajte svakih nekoliko sati.

Dodajte magični prah

Katkad se čini da je **soda bikarbona** dobra gotovo za sve, a sigurno je dobra za olakšanje osipa uzrokovana toplinom. Stavite nekoliko žlica u kupelj i dugo se namačite. Ublažit će svrbež i osjećat ćete se ugodnije. Također možete dodati fino mljeveno **zobeno brašno**. Prodaje se u ljekarnama pod raznim nazivima proizvođača, npr. *Aveeno*.

- Primijenite sodu bikarbonu ili **kukuruzno brašno** izravno na područje zahvaćeno osipom da apsorbira znoj i vlagu. To je stari iskušani narodni način. Neki kažu da je bolje kukuruzno brašno jer je mekše za kožu. Stavljajte svakih nekoliko sati. Prije stavljanja operite i osušite kožu.

Smirujuća sredstva za kožu

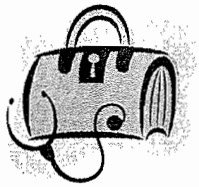
- Sok iz lista biljke **aloja** hladi kožu. Već se dugo upotrebljava za ublažavanje svrbeža i ubrzanje ozdravljenja kože. Stavite sok na zahvaćena područja kože dva ili tri puta na dan. Prije svake primjene operite kožu. Možete upotrebljavati sok iz svježe odrezana lista biljke ili kupiti gotovi proizvod koji ga sadržava (mnogi proizvodi za uporabu nakon sunčanja ga imaju).
- Primijenite **kalaminski losion ili koji sličan preparat.** Tradicionalni pripravak za opekline uzrokovane sunčanjem, ružičaste boje može ublažiti svrbež uzrokovan toplinskim osipom. Zatražite uljasti losion.

Izađite na svježi zrak

- Ako uz osip imate i mjehure na koži, **nemojte ih pokrivati**. Svježi zrak će ubrzati cijeljenje.

Moć prevencije

- Ograničite fizičku aktivnost tijekom jako vrućeg i sparnog vremena. (Opasnost od osipa uzrokovana toplinom je izvrstan izgovor za izbjegavanje tjelovježbe.) Da izbjegnete osip (radije nego da ga liječite) **tuširajte** se ili **kupajte** u **mlakoj vodi** što češće možete. Mlaka voda je mnogo bolja od hladne – hladna voda potiče sužavanje krvnih žila kako bi se očuvala toplina, čime se još više podiže temperatura u unutrašnjosti tijela.
- Nosite **udobnu pamučnu** ili **lanenu** odjeću. Tako će se lakše održati suhoća kože i spriječiti pojava osipa. Izbjegavajte sintetička vlakna i usku odjeću općenito, osobito u toplim ljetnim danima.
- **Izbjegavajte sredstva za sunčanje na bazi ulja** ili proizvode s **maslacem od kakaa**. Izaberite manje masna sredstva za sunčanje koja štite od UVA i UVB zračenja i koja su uz to hipoalergena.
- Na plaži sjedite ispod **suncobrana**. Sjedalo u hladu će biti znatno hladnije od sjedala na suncu.
- Ako možete, **smršavite**. Pretili ljudi se više znoje i stvaraju više tjelesne topline, čime se povećava vjerojatnost izbijanja osipa.
- Povećajte unos esencijalnih masnih kiselina. Jedite više lososa, tune, skuše i ostalih riba bogatih uljem te ulje od sjemenki lana. Te zdrave masti ublažavaju upalu u tijelu, čime ste manje podložni osipu.



Trebam li **liječnika?**

Jednostavan osip uzrokovan toplinom neugodan je, ali nije opasan. Svrbež i upala bi se trebali povući za dan-dva. Otiđite k liječniku ako se osip ne povuče nakon nekoliko dana ili ako se inficira. Možda su vam potrebni lijekovi. Potražite hitnu medicinsku pomoć ako je osip praćen mučninom, žeđi, glavoboljom, bljedoćom. U teškim oblicima toplinski osip može poremetiti tjelesni mehanizam za nadzor temperature i uzrokovati vrućicu i iscrpljenje toplinom.

Otrovanje hranom

Ljetni izleti, roštilji i jedenje nekuhanih namirnica uglavnom je vrlo zabavno. Katkad posljedice nisu previše zabavne. Mučnina, povraćanje, proljev i bol u trbuhu simptomi su trovanja hranom, oblika gastroenteritisa uzrokovana konzumiranjem namirnica kontaminiranih mikroorganizmima ili toksičnim proizvodima mikroorganizama. Ako ste se otrovali, tu su navedeni neki postupci koji će vam olakšati tegobe. I, naravno, savjeti što činiti da se nikada više ne otrujete.

Što se događa?

Pojeli ste nešto loše. Problem je što ste to mogli pojesti prije deset dana ili prije samo nekoliko sati. To otežava identificiranje izvora tegoba. Možda je kriv komadić sirove piletine s roštilja, mlaka pljeskavica napravljena na nogometnom igralištu ili pak sendvič s majonezom. Osjećate se loše i drhtite, bole vas mišići. Sve što želite jest sklupčati se u krevetu i spavati dok noćna mora ne prođe. Mikroorganizmi su u vaše tijelo ušli na jedan od dvaju načina: hrana u kojoj ima mikroorganizama nije bila dovoljno kuhana ili je kuhar nositelj uzročnika i nije dobro oprao ruke prije diranja hrane.

Rehidrirajte tijelo

- Dehidracija je potencijalna opasna posljedica proljeva i povraćanja. Osobito su ugrožena mala djeca, slabi stariji ljudi i osobe s oslabljenim imunosustavom. **Pijte mnogo vode** ili tekućine na bazi vode. Ako povraćate, pijte u više manjih gutljaja, umjesto da popijete cijelu čašu odjednom.
- **Nadomjestite soli i šećer** izgubljene proljevom, osobito ako uopće ne možete zadržati ikakvu hranu. Pokušajte pijuckati ovaj balansirani napitak: iscijedite sok od 2 naranče, u njega dodajte ½ žličice soli i 2 žličice meda. Dolijte vode do volumena od 500 ml. Pokušajte piti čašu toga napitka svakih pola sata u malim gutljajima, ako je potrebno, dok tegobe ne popuste.
- U ljekarnama možete kupiti **tekućine za oralnu rehidraciju**, npr. *Rehidromix*.
- **Eksperimentirajte** da vidite što bolje podnosite, topla ili hladna pića.
- Pijte **biljne čajeve**, npr. kamilicu, majčinu dušicu, đumbir, paprenu metvicu i komorač. Te biljke smirujućeg djelovanja djeluju blago antiseptički i ublažavaju želučane grčeve.

Vanjski tješitelji

- **Okupajte se u mlakoj kupki s eteričnim uljima.** U vodu za kupku stavite po 3 kapi ulja od geranija i đumbira i 2 kapi ulja od paprene metvice. Namačite se 20 minuta, održavajući ugodnu toplinu vode.
- **Masirajte trbuh** smirujućim uljima – ili zamolite blisku osobu da vas masira. U 5 žličica temeljnog ulja, npr. bademovog, do[illegible] čajevca [illegible]i g[illegible]nijeva, met[illegible]na i

sandalova ulja. Stavite ulje u čašu i zagrijte ga do temperature ugodne za tijelo. Uljem masirajte trbuh laganim, čvrstim pokretima u smjeru kazaljke na satu dok vam to godi.

Pronađite točku pritiska

- Postoji **akupresurna točka** na vanjskoj strani lista, čijim se pritiskom može ublažiti proljev. Nalazi se osam širina prsta ispod donjeg ruba ivera i jednu širinu prsta postrance od prednje površine goljenične kosti. Pritisnite točku palcem na obje noge i držite 2 minute.
- Točka za **mučninu i povraćanje** nalazi se na ruci. Pritisnite točku između mišićnih tetiva dvije širine palca iznad unutarnjeg pregiba ručnog zgloba.

Đumbir – čudotvorac

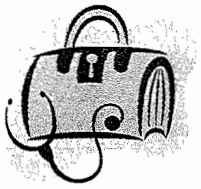
- **Đumbir** suzbija mučninu i povraćanje. Ako ste u stanju, žvačite komad svježeg đumbirova korijena (ljuto!) ili kristalizirani đumbir. Možete i piti čaj od đumbira. Može se kupiti u supermarketima i prodavaonicama zdrave hrane. Postoje i tablete s đumbirom.

Povežite

- Napravite piće koje će zgusnuti sadržaj crijeva. Pomiješajte žlicu **indijske marante** s malo vode da nastane pasta. Dodajte 500 ml uzavrele vode i miješajte dok se smjesa zgušnjava. Poboljšajte okus medom ili limunovim sokom. Pijenje toga napitka u redovitim intervalima tijekom dana pomoći će u zgušnjavanju sadržaja crijeva.

Povratak u normalno stanje

- **Počnite s rižom**. Kad se počnete bolje osjećati, potrebna vam je hrana koja blago djeluje na crijeva. Liječnici preporučuju jednostavnu kuhanu bijelu rižu. Voda u kojoj se kuhala riža dobra je za smirenje probavnih tegoba u vrlo male djece.
- Kad već možete zadržati u tijelu malo riže, dodajte drugo jelo, npr. **pileću juhu**. Jednostavno se pripravlja. Kuhajte tridesetak minuta pileće kosti, procijedite i malo posolite. Možete jesti i jogurt s malo masti, tost bez maslaca i kašica od jabuka. Postoji gotov pire od jabuka kao hrana za djecu od [illegible] ako se [illegible] da sami [illegible] kašicu.



Trebam li liječnika?

Neugodni simptomi trovanja hranom – npr. povraćanje, proljev ili slabost – trebali bi se povući za dan do dva. Trovanje hranom može biti vrlo opasno kod male djece i starijih osoba. U tom slučaju odmah zovite liječnika. Također vam je potrebna medicinska njega ako je povraćanje tako jako da ne možete zadržati nikakvu tekućinu dulje od 12 sati, ako proljev traje dulje od nekoliko dana ili ako ima krvi u stolici, ako teško gutate ili dišete.

Jeste li **znali?**

Jaja s napuklinama koje izgledaju kao vlasi kose možda su zaražena salmonelom. Nemojte ih upotrebljavati – odmah ih bacite u koš.

- Kako se oporavljate, dodajte u prehranu **jogurt** da se obnovi ravnoteža mikroorganizama u crijevima.
- Svaki dan uzmite **dodatke prehrani vitamina i minerala** da popunite tjelesne zalihe.

Moć prevencije

- **Čistoća je najvažnija** za sprječavanje trovanja hranom kod kuće. To uključuje osobnu higijenu i oprezno biranje, pohranjivanje i uporabu namirnica.
- Uvijek temeljito **perite ruke** sapunom i vodom nakon obavljanja nužde i prije pripremanja jela. Budite osobito oprezni pri rukovanju svježom piletinom. Perite ruke nakon diranja mesa i prije no što dotaknete nešto drugo, osobito salatu i jela koja se ne kuhaju.
- Održavajte čistoću **kuhinjskih radnih površina**, hladnjaka, zamrzivača i daske za rezanje. **Perite otvarače za konzerve.**
- Imajte jednu dasku za rezanje isključivo za **sirovo meso.**
- Držite **kućne ljubimce dalje** od hrane i radnih površina.
- Dezinficirajte spužve i četke za pranje suđa **u razrijeđenu izbjeljivaču** najmanje dva puta tjedno. Svaki dan uzmite **čistu krpu za brisanje posuđa.**
- **Potpuno odmrznite** hranu u hladnjaku, ne na otvorenom zraku i nikada **nemojte ponovno zamrzavati** hranu. Ili odledite zamrznuto meso u mikrovalnoj pećnici i potom ga odmah skuhajte.
- **Temeljito kuhajte sirovo meso.** Ostatke podgrijavajte dok iz njih ne počne isparavati toplina.
- **Svježe namirnice** poklopite kad ih stavljate u hladnjak i stavite na najnižu policu. Kuhano i sirovo meso držite na različitim policama u hladnjaku.
- Sve pokvarljive namirnice pohranite na 5°C ili na hladnijoj temperaturi.
- Temeljito operite voće i povrće prije no što ga jedete.
- Bacite namirnice kojima je **prošao rok trajanja,** koje čudno mirišu ili na kojima su plijesni. Budite osobito oprezni s piletinom i školjkama. Nemojte kupovati niti upotrebljavati limenke ili posude čiji je poklopac izbočen.

(Također v. *Proljev* str. 281. i *Mučnina* str. 221.)

Pamćenje: tegobe

Sjećate li se naslova posljednje knjige koju ste pročitali? Pitate li se jeste li jutros popili tablete? Jesu li imena katkad jednostavno izvan dohvata vašeg mozga? Iako zaboravljivost nije nužno znak da nešto nije u redu, svakako može frustrirati. Vježbe koje potiču pamćenje i jednostavni lijekovi koje sami spravljate mogu poboljšati vaše pamćenje sada i održati ga oštrim niz godina.

Iskoristite miris

- U trgovini zdrave hrane kupite bočicu eteričnih ulja od ružmarina ili bosiljka. Ispitivanja moždanih valova pokazala su da inhaliranje bilo kojeg od tih mirisa potiče proizvodnju beta valova u mozgu, a oni su znak povećane svijesti. Sve što trebate napraviti jest staviti malo ulja u kosu, na zapešća ili odjeću. Ili stavite malo ulja u raspršivač i pustite da ispuni zrak.

Računajte na kavu

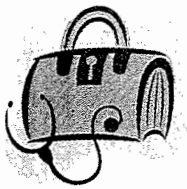
- Ako pijete pića koja sadrže **kofein,** vaša sposobnost koncentriranja će se kratkotrajno povećati. A moguća je i dugotrajna korist. Na Medicinskom fakultetu u Lisabonu istraživači su otkrili da su starije osobe koje su pile 3 ili 4 šalice kave na dan rjeđe osjećale gubitak pamćenja od osoba koje su pile šalicu kave na dan ili manje.

Dajte mu kisik

- Uzimajte 120 mg **ginka bilobe** na dan. Čini se da ta biljka pospješuje dotok krvi u mozak, što pomaže moždanim stanicama da dobiju kisik koji im je potreban za najkvalitetnije funkcioniranje. U Njemačkoj, u kojoj posebna komisija redovito izvještava o učinkovitosti biljnih lijekova, standardizirani ekstrakt ginka redovito se propisuje za sprječavanje gubitka pamćenja i moždanog udara. Ako ste savršeno zdravi, vjerojatno nećete primijetiti blagotvorni učinak ginka, ali ako imate smanjen dotok krvi u mozak, ginko bi vam mogao pomoći.
- Još jedan način da povećate dotok krvi u mozak jest **da se krećete.** Čak postoje neki dokazi da vježbanje može povećati broj živčanih stanica u mozgu. Koristit će vam svaki oblik redovitog vježbanja, a posebno dobro će vam doći ae

Što se događa?

Povremena zaboravljivost, kad se ne možete sjetiti gdje ste stavili ključeve, naočale ili kad zaboravljate imena, može biti uznemirujuća. Starenje je glavni krivac. Kako starimo, mijenja se način na koji mozak pohranjuje informacije, zbog čega nam je teže prisjetiti se činjenica. Fizički problemi, poput poremećaja rada štitnjače, također mogu utjecati na pamćenje, kao što mogu i lijekovi, uključujući one protiv visokog krvnog tlaka i tjeskobe. Alzheimerova bolest također izaziva probleme s pamćenjem, ali su simptomi mnogo jači nego kod uobičajenije, normalne zaboravljivosti.



Trebam li liječnika?

Gotovo je nemoguće da itko sam odredi ozbiljnost svojih problema s pamćenjem. Otiđite k liječniku ako osjećate da se vaše pamćenje znatno pogoršalo tijekom posljednjih šest mjeseci. Odmah otiđite k liječniku ako počnete zaboravljati kako činiti ono što ste mnogo puta činili ili ako se ne možete sjetiti kako doći do poznata mjesta. Ako imate problema s obavljanjem postupaka koje se izvodi korak-po-korak, poput praćenja koraka u receptu za pripremu nekog jela, i o tome biste trebali obavijestiti liječnika.

vježbe, poput hodanja i vožnje biciklom. Vježbanje pomaže spriječiti bolesti poput dijabetesa, moždanog udara ili visokog krvnog tlaka, a svi oni mogu pridonijeti lošem pamćenju.

Održavajte stalnu razinu šećera

- Nova istraživanja otkrila su poveznicu između blage intolerancije glukoze i gubitka pamćenja povezana sa starenjem. Hrana koja se u probavnom sustavu preradi u glukozu (šećer u krvi) glavno je gorivo koje opskrbljuje organe, uključujući mozak. No mnogi ljudi, posebno stariji, lošije podnose glukozu, što znači da imaju problema sa slanjem glukoze izvan krvotoka, do stanica. Prema novim istraživanjima, čini se da čak i blaga intolerancija glukoze smanjuje kratkotrajno pamćenje kod ljudi srednjih godina i starijih. Što se može poduzeti? Jedite **redovito, umjereno velike obroke**, s više integralnih žitarica bogatih vlaknima i povrća, a manje »bijelih« ugljikohidrata, poput bijele tjestenine, bijelog kruha, krumpira i bijele riže.
- Usredotočite se na dobre masnoće – one kojih ima u **biljnim uljima, orašastim plodovima, sjemenkama, avokadu** i **ribi**. One održavaju stalnu razinu šećera u krvi, a ne začepljuju krvne žile.
- Pokrenite se. **Redovito vježbanje** još je jedan način da spriječite probleme sa šećerom u krvi.

Poboljšajte prehranu

- Mozak čini 85 % **vode**, pa ako ne pijete barem 8 velikih čaša vode na dan, vrijeme je da vam to prijeđe u naviku. Dehidracija vodi do **malaksalosti**, koja može uzeti danak pamćenju.
- Svakako unosite dovoljno **vitamina B** u organizam. To uključuje B_6, B_{12}, niacin (B_3) i tiamin (B_1). Oni obnavljaju moždano tkivo, a neki od njih pomažu tijelu da hranu pretvori u mentalnu energiju. Banane, slanutak i puretina bogati su vitaminom B_6, a integralne žitarice i meso dobri su izvori svih B vitamina. Orašasti plodovi i sjemenke, pšenični kvasac i žitarice također su dobri izvori vitamina B.
- Dok jedete više kvalitetne hrane, **smanjite unos hrane bogate zasićenim mastima.** Vjerojatno već znate da takva hrana

začepljuje žile koje vode krv do srca. Ali hrana visoke masnoće začepljuje i žile koje vode krv u mozak, što smanjuje dovod kisika u mozak. Jednako štetne kao zasićene masnoće jesu i **transmasne kiseline** kojih ima u margarinu i mnogoj drugoj kupovnoj hrani, poput keksa, kolača i drugih prigrizaka.

- Jedite **ribu** dva do tri puta tjedno. Masnija riba, poput lososa, skuše, haringe i svježe (ne iz konzerve) tune sadrže omega-3 masne kiseline. Možda već znate da su te masnoće dobre za srce jer »prorjeđuju« krv i sprječavaju začepljenje arterija, a iz istih su razloga dobre i za mozak.

Dodatno se osigurajte

- Svaki dan uzmite **multivitamin.** Provjerite zadovoljava li 100 % dnevnih potreba za folnom kiselinom i vitaminom B_{12}, jer katkad prehranom ne unosimo dovoljno tih vitamina u organizam. Već i umjereni nedostatak može dovesti do intelektualnog pada.

Glazbom otjerajte problem

- **Često slušajte glazbu**, i to različitu. Istraživači su otkrili da slušanje glazbe poboljšava sposobnost koncentracije i pomaže da se prisjetite onog što ste naučili. Zapravo, neke vrste glazbe potiču neurone na brže reagiranje. Što je brži ritam, to mozak više reagira.

Izazovite svoj um

- Ako zaista želite izoštriti pamćenje, prihvatite se sviranja nekog **glazbala**. Bez obzira na to želite li svirati bubnjeve ili klavir, učenje sviranja razvit će vaše motoričke vještine i istovremeno poboljšati sposobnost vašeg mozga da analizira i da se usredotoči na nešto.
- Jako se potrudite ostati psihički aktivni. Istraživanje provedeno s časnim sestrama pokazalo je da Alzheimerova bolest najrjeđe pogađa osobe s najvećim obrazovanjem i vrlo elokventne osobe. Nije važno koliko ste znanja stekli učeći iz knjiga u školi ili na fakultetu, već koliko aktivno koristite mozak. Izvrsne vježbe za mozak su **rješavanje križaljki, osmosmjerki, učenje stranog jezika ili igranje društvenih igara.**

Mentalna gimnastika

Pokušajte s ovih nekoliko vježbi kojima pred svoj mozak možete postaviti nove izazove i usavršiti umijeće pamćenja.

PRVA VJEŽBA ZA POTICANJE PAMĆENJA
Ako želite razviti neke nove moždane spojeve, za obavljanje nekog zadatka nekoliko puta na dan upotrijebite »pogrešnu« ruku. Primjerice, ako inače perete zube držeći četkicu u desnoj ruci, upotrijebite lijevu. Ako uvijek povlačite zatvarač na trapericama lijevom rukom, upotrijebite desnu. Mozak »zna« kad upotrebljavate pogrešnu ruku, zbog senzorskih i motoričkih informacija koje prima od te ruke. Upravo ta zbrka potiče nove moždane spojeve, dok se mozak trudi svladati nov zadatak. (Ipak, držite se jednostavnih zadataka. Ne isprobavajte tu vježbu dok upravljate motornom pilom.)

DRUGA VJEŽBA ZA POTICANJE PAMĆENJA
Ako želite nešto zapamtiti, poslužite se mnemonikom – frazom, formulom ili rimom koja će vam pomoći da se prisjetite.

TREĆA VJEŽBA ZA POTICANJE PAMĆENJA
Još jedan način da zapamtite što trebate napraviti jest da izmislite kratku priču o njima – što nevjerojatniju, to bolje. Zamislite da trebate napraviti sljedeće: otići u banku, knjižnicu, mesnicu i posjetiti prijatelja Marka. Priča bi mogla ići ovako: Mesar Marko maskiran je opljačkao banku i sakrio se u mraku knjižnice.

Smanjite stres

- Pronađite načine da **smanjite** stres. Napeti ljudi imaju visoke razine hormona u tijelu. S vremenom ti hormoni mogu utjecati na hipokampus, dio mozga koji upravlja pamćenjem. Ne trebate meditirati – dovoljno je da radite nešto jednostavno i zabavno, od ljuljanja u visećoj ležaljci do oslikavanja prstiju s djecom ili unucima.
- Razmislite o uzimanju **sibirskog ginsenga**, koji štiti tijelo od posljedica stresa i za koji se vjeruje da povećava razinu mentalne živahnosti. Uzimajte 10 – 20 kapi tinkture (1 : 3 u 25-postotnom alkoholu) rastopljene u vodi, tri puta na dan nakon obroka ili uzimajte do šest kapsula od 50 mg na dan s vodom. Nemojte ga uzimati više od mjesec dana bez prestanka: odmorite tijelo dva mjeseca prije no što ponovno počnete.

Omiljena hrana slonova

- **Gotu kola**, biljka koju vole slonovi, već se tisućama godina koristi za povećanje oštroumnosti. Neka istraživanja podržavaju uporabu biljke za poboljšanje pamćenja. Uzimajte dvije kapsule od 300 mg na dan uz hranu.

Pelenski osip

Pogled na djetetovu upaljenu, crvenu guzu može roditelja ispuniti velikim osjećajem krivnje, posebno ako dijete plače zbog neugode koju osjeća. Najbolji lijek protiv osipa od pelena jest da djetetu skinete pelenu. To je lako napraviti u vrtu ili na kuhinjskom podu koji se može oprati, ali ako nemate tu mogućnost, što češće mijenjajte pelene. Što još možete učiniti? Isprobajte nov način čišćenja i upotrijebite prave kreme kojima ćete zaštititi to nježno područje.

Pažljivo čistite

- Kad uklanjate izmet s djetetove stražnjice, činite to što nježnije. Stavite **toplu vodu** i nekoliko kapljica **dječjeg ulja** u raspršivač, poškropite time djetetovu guzu i potom je nježno obrišite čistom tkaninom.
- Ako upotrebljavate dječje maramice, potražite one koje **ne sadrže alkohol** i **mirise.**
- Ako vam se brisanje čini previše bolnim, isperite djetetovu stražnjicu u posudi mlake vode ili dječjoj kupki i osušite mekom tkaninom. **Nemojte upotrebljavati sapun** jer on nadražuje kožu.

Izvadite sušilo za kosu

- Ako je stražnjica vaše bebe previše bolna da biste je, nakon kupanja ili promjene pelene, osušili tkaninom, **upotrijebite sušilo za kosu,** namješteno na najhladnije. (Stalno provjeravajte da ne bi postalo prevruće.) Držite ga najmanje 20 centimetara udaljeno od dječje kože i mičite ga naprijed-nazad.

Dajte bebi zraka

- Kad skinete pelenu i očistite dijete, na 10 - 15 minuta mu priuštite **zračnu kupku,** odnosno ostavite guzu izloženu zraku. Dijete može, ležeći na trbuhu, ostati na ručniku koji ste stavili na vodootpornu foliju. Što duže ostane bez pelena, to bolje.

Odaberite pravu mast

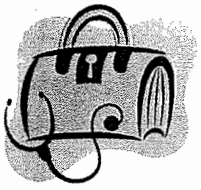
- Odaberite mast koja sadrži **cinkov oksid,** koji ima blaga antiseptička svojstva i stvara barijeru između djetetove kože i vlage koja je nadražuje.

Što se događa?

Svaki roditelj zna da crveni bolni osip na dječjoj guzi izazivaju mokre ili onečišćene pelene. Veći dio onog što se popularno naziva dječjim osipom zapravo je opeklina koju izaziva amonijak, koji nastaje kad mokraća dođe u dodir s bakterijama iz izmeta. Sama stolica također je iritans.

Je li možda riječ o gljivičnoj infekciji?

Ako je osip koji ima vaša beba tamnocrven s okruglim ružičastim točkama unutar crvenog područja, možda uopće nije u pitanju osip od pelena, već gljivična infekcija (poznata kao kandidijaza). Vlažne pelene su mjesto razmnožavanja gljivica. Gljivična infekcija nije tako opasna i lako se liječi. Dijete može imati i gljivičnu infekciju sluznice usta, a ako dojite, možete dobiti rane na bradavicama. Otiđite k liječniku, koji vas oboje može izliječiti prikladnim protugljivičnim lijekovima.



Trebam li liječnika?

Vrlo vjerojatno će dječji osip od pelene nestati ako primjenjujete jednu ili više ovdje predloženih metoda. Ako u potpunosti ne nestane nakon tri ili četiri dana, otiđite k liječniku. Pitat će vas je li se osip proširio na druge dijelove tijela, jesu li nabori između bebinih nogu crveni i ranjavi te jesu li se pojavili mjehurići. Pršti ć ili mjehurić na području pelena mogao bi biti znak stafilokokne infekcije koja će zahtijevati antibiotičko liječenje. Ako dijete ima osip na kojemu se počinju razvijati čirevi ili koji krvari, a kreme ne pomažu, trebali biste se što prije posavjetovati s liječnikom.

- Ako je osip tamnocrven, nepravilnih rubova i s točkicama oko njih, otiđite k liječniku, koji će vam vjerojatno propisati **protugljivičnu kremu,** poput Canestena, vjerojatno s blagim steroidima da se smanji upala. Kremu ćete trebati mazati na područje spolnih organa, guzove, prepone i sve nabore koji izgledaju upaljeno. Na sve to još stavite **zaštitnu kremu** koja štiti djetetovu kožu od nadražujućih tvari. (Nemojte u tu svrhu primjenjivati vazelin. Zbog njega pelena ne može upiti mokraću.)
- Da biste napravili svenamjensku kremu koja će ukloniti pelenski osip koji izazivaju kvaščeve gljivice i amonijak, pomiješajte jednake dijelove **Nivee, Canestena, škrobnog brašna** i **Sudocrema.** Namažite guzu tom kremom svaki put kad mijenjate pelenu.

Priuštite bebi kupku

- **Kupka** također može olakšati neugodu koju dijete osjeća. Nekoliko puta na dan napunite kadu s nekoliko centimetara tople vode i stavite u nju dijete. Neka sjedi i igra se sa svojim igračkama pet do deset minuta, naravno uz vašu prisutnost. Za djecu koja se ne žele kupati, najbolje je da i vi uđete u kadu s njima. Mame i tate su najbolje društvo »po mjeri« za bebu u kadi.
- Nemojte u vodu dodavati pjenu za kupanje ili nešto slično. Ona može sadržavati tvari koje će još više nadraživati bolnu stražnjicu.

Moć prevencije

- Ako upotrebljavate jednokratne pelene, kupite onu vrstu koja najbolje **upija**. One povlače više urina prema središnjem dijelu pelene ispunjenom gelom i drže ga dalje od kože. Svejedno biste trebali mijenjati pelenu jednako često – čim primijetite prljavu pelenu, pa čak i **deset puta na dan** dok je osip jak.
- Ako upotrebljavate pelene od frotira ili nekog drugog materijala i sami ih perete, dodajte 4 žlice **bijelog octa** u posljednje ispiranje. Kiselina u octu onemogućit će rast bakterija i približiti pH vrijednost pelene pH vrijednosti dječje kože.
- Osim ako zaista ne morate, **nemojte prekrivati pelene od tkanine plastičnim gaćicama.** Plastika zadržava vlagu, što potiče izbijanje osipa.
- Bez obzira na to upotrebljavate li jednokratne pelene ili pelene od tkanine, **stavite ih labavije** no što to vidite prikazano u televizijskim reklamama. Čvrsto priljubljene pelene sprječavaju kolanje zraka i pridonose nadraživanju kože.
- Mame te djedovi i bake vole evokativni »dječji« miris dječjeg pudera. Ali neki dječji puderi sadrže dodatke koji zapravo mogu izazvati osip, a ne spriječiti ga. A puder sadrži i sitne granule koje dijete ne bi smjelo udisati, jer mogu izazvati probleme s disanjem. Ako želite upotrebljavati puder, upotrijebite **škrobno brašno** (koje ne sadrži nadražujuće dodatke). Pomiješajte ga s nekom blagom kremom, kao što je Nivea i time namažite djetetovu stražnjicu.

Jeste li znali?

Postoji 50% veća vjerojatnost da će djeca hranjena na bočicu dobiti pelenski osip nego djeca koja su dojena. Liječnici pretpostavljaju da mokraća i izmet djece koja su dojena sadrže manje nadražujućih tvari. Ako dojite dijete, a ono dobije osip, provjerite jedete li hranu koja može nadraživati, poput pikantnih jela, kiselih sokova i voća, alkohola ili kofeina.

Perut

Izgledaju li vam ramena kao da ste bili u snježnoj mećavi? Pojavi li se perut svaki put kad se počešljate? Perut nije ozbiljan zdravstveni problem, ali je zasigurno neugodna pojava. Za obuzdavanje peruti morate upotrebljavati prave šampone za kosu. Također domaćim pripravcima za ispiranje glave možete obuzdati gljivice, koje su odgovorne za većinu slučajeva peruti i pomoći u zaustavljanju strašnog svrbeža.

Što se događa?

Vanjski slojevi mrtve kože stalno se ljušte. Kad te stanice, u obliku mrvica, velikom brzinom otpadaju s tjemena, imate perut. Mnogo je mogućih uzroka. Jedan je stres. Ostali su preaktivne žlijezde lojnice i seboroični dermatitis – kožna promjena obilježena ljuskama i svrbežom koja može zahvatiti lice, prsa i tjeme. Postoje dokazi da je perut uzrokovana prerastanjem uobičajene gljivice *Pityrosporum orbiculare*. Gljivica se hrani kožnim uljem – to može objasniti pojavu da su osobe s masnim tjemenom sklonije nastanku peruti.

Operite perut

- Potražite šampone za kosu koji sadržavaju **selenov sulfid**, **cinkov pirition** ili **katran**. Prva dva sastojka usporavaju brzinu umnožavanja stanica na tjemenu. Primjenjuju se u šamponima kao što je *Head and Shoulders*. Formule bazirane na katranu usporavaju rast stanica. Ti su šamponi učinkovitiji od proizvoda koji sadržavaju sumpor ili salicilnu kiselinu, koji samo olabavljuju bijele mrvice tako da se lakše operu.
- Ako vaša perut ne odgovori na šampon poput *Head and Shoulders,* probajte šampon s **ketokonazolom**. Ketokonazol je protugljivični lijek koji će uništiti uzročnike peruti.
- Ako vaš šampon protiv peruti prestane djelovati nakon nekoliko mjeseci, vjerojatno vam se tjeme naviklo na aktivne sastojke i počelo ih ignorirati. Uzmite šampon s **drukčijim aktivnim sastojkom**. Možda ćete se nakon nekoliko mjeseci trebati vratiti na prvi šampon.
- Ostavite šampon protiv peruti na tjemenu da djeluje **barem 10 minuta** prije no što ga isperete. Za teške slučajeve peruti ostavite šampon i dulje. Nasapunajte kosu, stavite kapu za tuširanje i ostavite šampon na glavi jedan sat.

Oslonite se na ispiranje

- Napravite otopinu za ispiranje od biljke **kanadske žutike**. U njoj ima berberina, koji ima snažna protubakterijska i protugljivična svojstva. Prelijte šalicom kipuće vode 2 žličice nasjeckanog korijena. Namačite, procijedite i ostavite da se ohladi. Upotrijebite to kao otopinu za ispiranje nakon pranja kose šamponom ili u bilo koje drugo vrijeme tijekom dana. Ako ne možete pronaći korijen kanadske žutike, stavite nekoliko kapi tinkture kanadske žutike u malo šampona.

• Smiješajte otopinu od **ružmarina**. Ružmarin, kao i kanadska žutika, uništava bakterije i gljivice, a mnogo ga je lakše nabaviti. Za pripravu otopine prelijte 1 šalicu kipuće vode preko 1 žličice nasjeckanog ružmarina. Ostavite da stoji nekoliko minuta i procijedite. Koristite tekućinu za ispiranje jednom na dan. Ako vam tekućina nadražuje kožu, isprobajte drugi pripravak.

• Sljedeća biljna otopina protiv peruti pravi se od **lovorova lista**. U litru vrlo vruće vode (tek zakuhale) stavite punu šaku zgnječenog lista lovora. Poklopite i ostavite da se namače 20 minuta. Procijedite, ostavite da se ohladi i primijenite. Možete je ostaviti na kosi sat vremena prije ispiranja.

• **Jabučni ocat**, koji uništava razne gljivice i bakterije, često se preporučuje kao kućni pripravak protiv peruti. Pomiješajte 1 dio vode s 1 dijelom jabučnog octa. Primijenite kao sredstvo za ispiranje nakon što kosu operete šamponom.

Isprobajte čajevac

• **Ulje čajevca** ima snažna protugljivična svojstva. Razrijedite 7 kapi ulja čajevca s 1 žlicom temeljnog ulja (npr. maslinova ulja ili ulja grožđanih sjemenki) i namažite tjeme. Ostavite preko noći. Ili dodajte nekoliko kapi ulja u šampon koji koristite. Postoji i nekoliko šampona s uljem čajevca.

Poseban lijek

• Ne izgleda lijepo, ali može biti djelotvoran: namažite tjeme **jogurtom** i ostavite da stoji pola sata. Zatim isperite. U jogurtu ima »prijateljskih« bakterija koje obuzdavaju gljivice. Jogurt je zato tradicionalni pripravak za liječenje zaraze gljivicama.

Uzmite neke korisne masne kiseline

• Uzmite 1 ili 2 žličice **lanenog ulja** na dan. Sadržava esencijalne masne kiseline, za koje se vjeruje da pomažu kod bolesti kože karakterizirane svrbežom, kao što su psorijaza i ekcem – i moguće perut. Budite strpljivi. Možda ćete trebati uzimati ulje tri mjeseca prije no što primijetite poboljšanje. Dodatna korist jest da laneno ulje štiti srce od bolesti.

Trebam li **liječnika?**

Blagi slučajevi peruti će uglavnom odgovoriti na liječenje kod kuće. Dajte dva tjedna kućnim pripravcima ili šamponima bez recepta da djeluju. Savjetujte se s liječnikom ako nema poboljšanja ili ako vas tjeme jako svrbi te je crveno i nadraženo. Ako primijetite debele ljuske, žućkaste kraste ili crvene mrlje duž vrata također zatražite savjet liječnika. Navedeno upućuje na seboroični dermatitis, bolest koja zahtijeva medicinsko savjetovanje i liječenje.

Posjekotine i ogrebotine

Ako možete zaustaviti krvarenje i održati čistoću rane da se spriječi infekcija, učinili ste najvažnije. Trebate pamučnu krpu i vodu za čišćenje, kiruršku otopinu ili antiseptički sprej ili tekućinu, zavoje, ljepljive trake i flastere i antiseptičku kremu. Ostali pripravci za liječenje rane, kad nemate ništa drugo, uglavnom su pri ruci – od meda i češnjaka do vlastite sline.

Što se događa?

Upravo ste se porezali oštrim predmetom – kuhinjskim nožem, razbijenom staklenom čašom ili čak komadom papira. Ili ste imali bliski susret s hrapavim pločnikom i ostali bez malo kože na koljenima ili laktovima. Može biti vidljivog krvarenja i nevidljive invazije bakterija u ranu, čime se povećava opasnost od infekcije.

Očistite, dezinficirajte i pokrijte

- Da zaustavite krvarenje, **pritisnite** ranu čistom krpom ili komadom gaze. Pritisak vršite rukom.
- Kad je krvarenje zaustavljeno, nježno očistite područje oko rane sapunom i vodom. Tada prekrijte zavojem.
- Posjekotinu možete očistiti i tinkturom **nevena.** To je biljka koja uništava mikroorganizme, a poznata je po svojstvu da ubrzava cijeljenje rane. Potražite pripravke s malo alkohola. Možete upotrijebiti i standardiziranu tinkturu, ali je razrijedite s malo vode. Za brže zacjeljivanje ogrebotina primijenite kremu od nevena. Možete je kupiti u ljekarnama i prodavaonicama zdrave hrane.
- Dva puta na dan možete čistiti posjekotinu **mirom.** Ona potiče proizvodnju bijelih krvnih stanica. To su stanice koje se bore protiv zaraze, a nakupe se oko rane. Pomiješajte žličicu tinkture mire (može se nabaviti u prodavaonicama zdrave hrane) sa 100 ml vode. S malo tekućine polijte posjekotinu ili ogrebotinu i ostavite ranu da se osuši na zraku.
- Iskušajte **ulje čajevca.** Sadržava snažan antiseptički sastojak. Diljem svijeta se primjenjuje u liječenju rana. Pomiješajte 1,5 žličica ulja sa šalicom tople vode i upotrijebite kao sredstvo za ispiranje rane dva puta na dan.

Sredstva za liječenje iz vlastite kuhinje

- Ako nemate antiseptičku kremu, kapnite malo **meda** i prekrijte ranu čistom krpom ili zavojem. Med ima protubakterijska svojstva. Istraživanja su pokazala da može ubrzati zacjeljivanje rane. Ako nemate pri ruci ljepljive trake ili zavoje, ne zabrinjavajte se – med se osuši i tvori prirodni pokrivač.

• **Češnjak** je drugi prirodni antibiotik. Pokušajte posjekotinu namazati zgnječenim režnjem češnjaka. Ako vam nadražuje kožu, odmah ga maknite.

Ogrebeno koljeno? Održavajte krastu mekanom

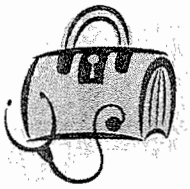
• Djeca uspijevaju ogrepsti koljena skoro svakoga dana. Koristan može biti **vazelin** ili koji sličan preparat. Štiti ogrebenu kožu i čini krastu mekanom. Mekana krasta je manje iskušenje za grebanje.

Pseća pouka

• Ako ne možete oprati ranu – u šetnji ste i možda oko vas nema ničega – **poližite je**. Izvještaj objavljen u *Lancetu* opisuje koristan učinak lizanja rane – ali to mora biti vaša vlastita slina. Slina nekog drugog će vjerojatno uzrokovati infekciju.

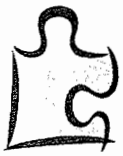
Zalijepite je

• Upozoravajuća naljepnica na **super ljepilu** kaže da »odmah spaja kožu«. Ali, ako imate vrlo malu porezotinu na prstu (poput porezotine na papir), možda je instantno ljepilo za kožu upravo ono što trebate. Super ljepilo je jednako učinkovito kao i Histoacryl, ljepilo za tkivo koje se u medicini koristi za sraštavanje rana. Može se kupiti bez recepta. No morate dobro pritisnuti rubove rane jer ljepilo nije učinkovito za jako duboke i zjapeće rane ili za rane na zglobovima, koji se često pokreću. Ako se ne upotrijebi pravilno, ljepilo može napraviti »klin« u rani koji sprječava priljubljivanje rubova rane, čime potencijalno može ostati veći ožiljak. Ne dirajte ljepilo dok se suši.



Trebam li liječnika?

Zovite liječnika ako krvarenje ne prestaje, ako se rana ne može zatvoriti ili ako imate bilo koji znak infekcije (gnoj, neobičan iscjedak, vrućicu, crvene tračke koji se šire od rane). Ako imate duboku ubodnu ranu, naročito ako je onečišćena gnojem, liječnik vam može savjetovati docjepljivanje protiv tetanusa.



Isprobano...

Neki ljudi tvrde da posipanje posjekotine crnim paprom u trenu zaustavlja krvarenje.

...& dokazano

Može i ne mora brže zaustaviti krvarenje, ali crni papar ima antiseptička i antibiotička svojstva, a smanjuje i bol.

Potištenost vezana uz godišnje doba

Kada neki ljudi čuju za simptome sezonske potištenosti, njihova prva reakcija je: »Znači, to je moj problem!« Ako vam se zima oduvijek činila posebice sumornom, utješit će vas spoznaja da niste jedini koji pati od zimske potištenosti. Ako vam raspoloženje postane tako crno da vam se čini kako ne možete normalno funkcionirati, odmah otiđite liječniku. Ali ako su simptomi koje osjećate blagi, rješenja koja ćete pronaći na sljedećim stranicama mogu vam razvedriti život.

Što se događa?

Sezonska potištenost (engl. SAD – Seasonal affective disorder) posebno je česta u najmračnijim zimskim mjesecima: prosincu, siječnju i veljači, kad sunčeve svjetlosti ima malo. Simptomi uključuju depresiju (od blage do izrazito jake), nisku razinu energije, dulje spavanje, želju za šećerom i škrobom te debljanje. SAD se povezuje s hormonom melatoninom, koji proizvodi pinealna žlijezda smještena u mozgu. Niska razina svjetlosti rezultira povećanom proizvodnjom melatonina. Druga teorija tvrdi da sunčeva svjetlost utječe na razinu kemijskih tvari u mozgu, poput seratonina, koje reguliraju raspoloženje.

Razvedrite se!

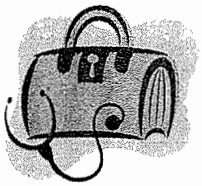
- Učinite sve što možete da biste **povećali količinu prirodne svjetlosti** koja ulazi u vaš dom. Podignite rolete i razgrnite zavjese. Ako grane stabala priječe put svjetlosti do vašeg prozora, orežite ih. Razmislite o postavljanju dodatnog prozora u mračnijoj sobi, posebno ako se radi o kuhinji ili prostoriji u kojoj mnogo boravite.
- Za sunčanih zimskih dana, **otiđite u šetnju prirodom**. Čak i ako zimsko svjetlo nije onako jako kao usred ljeta, pravo sunce je mnogo učinkovitije od žarulja u kući. Štoviše, jedno je istraživanje pokazalo da je jednosatna šetnja po zimskom suncu jednako učinkovita u smanjivanu simptoma potištenosti kao i dva i pol sata duga šetnja pod snažnim, umjetnim svjetlom.
- Ako je ikako moguće, isplanirajte svoj najduži odmor tijekom zimskih mjeseci i otiđite nekamo gdje je **klima topla i sunčana**. Samo jedan ili dva tjedna odmora od zimske turobnosti, bit će dobrodošlo olakšanje od simptoma potištenosti.

Upišite se u teretanu ili izađite na hladnoću

- Iako su istraživanja pokazala da tjrlovježba smanjuje depresiju, zimi se teško motivirati. Ako se upišete u teretanu i dogovorite točno vrijeme kad ćete dolaziti, vjerojatnije je da ćete zaista vježbati onoliko koliko je potrebno da vam se popravi raspoloženje.
- Još bolje, **vježbajte vani.** Hodajte, trčite ili vozite bicikl – bilo što u čemu uživate, a zbog čega ćete izići na sunce i svjež zrak. Čak i za tmurnih dana, uspjet ćete upiti nešto slabašna sunca ako vježbate vani. Ako je vrijeme zaista preružno, razmislite o tome da postavite kućni bicikl pred svjetlosnu kutiju.

Biljka protiv briga

• Da vam popravi raspoloženje, uzimajte 300 mg pljuskavice (kantariona) u kapsulama, tri puta na dan. Taj biljni lijek, poznat i kao gospina trava, djeluje kao blagi antidepresiv. Istraživanja su pokazala da jedan od sastojaka iz te biljke neizravno povećava razinu serotonina, kemijske tvari koja se nalazi u mozgu i koja poboljšava raspoloženje. No mana je pljuskavice to što povećava osjetljivost kože na sunčane zrake. Kad je uzimate, prije no što izađete van, svakako se namažite s dosta sredstva za zaštitu od sunca. (*Oprez!* Nemojte kombinirati pljuskavicu s terapijom svjetlošću, jer postoji opasnost od oštećivanja očiju i kože. Također, nemojte uzimati ovu biljku s antidepresivima koji se dobivaju na recept.)



Trebam li liječnika?

Ako ste jako depresivni, ne spavate ili ne jedete normalno, otiđite k liječniku. Možda vam pomognu antidepresivi i terapija svjetlom, koja uključuje izlaganje posebnom svjetlosnom uređaju.

Još načina da poboljšate raspoloženje

• Svaki dan uzimajte multivitaminske i mineralne nadomjestke koji sadrže vitamin B_6, tiamin i folnu kiselinu. Istraživanja su pokazala da sve te vrste vitamina B mogu popraviti raspoloženje.

• Nemojte previše jesti kekse, slatkiše i ostalu hranu koja sadrži mnogo šećera. Rafinirani šećer možda vam na početku i podigne raspoloženje, ali nakon toga energija će naglo splasnuti, a i vaše raspoloženje zajedno s njom. Odlučite se za **obroke bogate bjelančevinama** koji vas čine žustrijima.

• Recite svojoj obitelji i prijateljima da patite od sezonske potištenosti i depresije za mračnih dana, pa vam mogu pomoći isplanirati aktivnosti koje će vam skrenuti misli s ružnih stvari i razvedriti vas.

• **Nemojte piti alkohol.** Piće može kratkoročno rastjerati depresiju, ali kako je alkohol depresant, raspoloženje će vam naglo pasti kad djelovanje prestane.

Neka bude svjetlo

Pobijedite zimsku depresiju tako što ćete biti više izloženi svjetlu. Možete kupiti svjetlosnu kutiju punog spektra, koja isijava vrlo snažno umjetno svjetlo, što može nadoknaditi manjak prirodnog svjetla. Smatra se da svjetlo mijenja razinu melatonina i serotonina, tako da ima pozitivan utjecaj na pravilan raspored spavanja i osjećaj zadovoljstva. Stavite kutiju na udaljenost od otprilike jednog metra od mjesta na kojem radite, čitate ili, recimo, kuhate i uključite je. Nekima je dovoljno već tridesetominutno izlaganje umjetnom svjetlu, drugima je potrebno nekoliko sati. Ne možete se *predozirati* svjetlom!

Predmenstrualni sindrom (PMS)

Nisu problem samo promjene raspoloženja i glavobolje. Ni sama bol i napuhnutost. Ono što je posebno iritantno ako patite od PMS-a jest to što se taj problem stalno ponavlja: simptomi koje osjećate ponovit će se sljedećeg mjeseca i opet poslije toga. Danas se mnogi stručnjaci slažu da najbolji lijek protiv predmenstrualnih simptoma nisu lijekovi ili nadomjesci, već vježbanje. Ako možete, hodajte, plešite ili plivajte svaki dan, povećavajući razinu aktivnosti prije no što se simptomi pojave. I isprobajte neke od ovih ideja.

Što se događa?

PMS može početi tjedan do dva prije mjesečnice. Uobičajeni simptomi su osjetljivost dojki, promjene raspoloženja, glavobolja, križobolja i napuhnutost. Stručnjaci još uvijek ne znaju zašto neke žene osjećaju simptome PMS-a mnogo snažnije od drugih, ali vjeruje se da je problem povezan s neuravnoteženim hormonima. Glavni krivci su estrogen i progesteron. Razine tih dvaju hormona mogu se izrazito povećati baš prije mjesečnice, a zatim se naglo spustiti. Moguće je da te nagle promjene poremete razinu serotonina, kemikalije koja regulira raspoloženje.

Krećite se

- Svaki dan priuštite si barem 20 do 30 minuta **aerobnih vježbi.** Energično hodanje i plivanje najbolji su. No možete se odlučiti i za klizanje, karate, *kickboxing*, aerobiku u vodi, ples i mnogo toga drugoga. Vježbajte toliko da se oznojite. Tako ćete smanjiti razinu slobodnog estrogena koji kola vašim tijelom. Vježbanje uklanja stres i poboljšava raspoloženje jer pojačava rad endorfina, kemikalije koja čini da se osjećate bolje i koja djeluje analgetički, a istovremeno opušta mišiće. Nadalje, vježbanjem se može spriječiti zadržavanje vode.

Pazite što jedete

- **Jedite manje soli** tijekom cijelog mjeseca, ali posebno tjedan dana prije no što dobijete mjesečnicu. Sol povećava zadržavanje tekućine, što uzrokuje veću napuhnutost. Prerađena hrana, poput juha iz vrećice, kupovnih umaka i grickalica sadrži posebno veliku količinu soli, stoga ih izbjegavajte kad god možete. Čak i kupovni kruh sadrži mnogo soli – provjerite koliko soli sadrži kruh koji kupujete ili ga sami ispecite.
- Također **smanjite unos alkohola i kofeina**, jer oboje mogu pojačati PMS.
- **Jedite mnogo vlakana.** Hrana bogata vlaknima izvlači suvišni estrogen iz organizma. Uživajte u velikim količinama integralnih žitarica, poput ječma i zobi te u integralnom kruhu, povrću i mahunarkama.
- Pijte više vode. Kad pijete više vode, više suvišne soli izlazi iz tijela s mokraćom, što pomaže smanjiti napuhnutosti i otican[illegible] [illegible]maju[illegible] je osam [illegible]likih čaš[illegible] vode svaki [illegible]

• **Ne jedite slatko.** Kad imate PMS, želja za slatkim se pojača, ali slatkiši i keksi jako povećavaju razinu šećera u krvi. Kad se, kasnije, taj šećer u krvi spusti, osjećat ćete se umorno i razdražljivo. Ograničavanje unosa šećera i jedenje voća kad osjećate želju za slatkim, pomoći će vam ustaliti raspoloženje.

Kalcij i još mnogo toga

• Uzimajte 500 mg **kalcija** i 250 mg **magnezija** na dan. Kalcij smanjuje glavobolju, promjene raspoloženja i grčeve u mišićima. Također vas uspavljuje, što je dobar razlog da ga uzmete prije spavanja. Mnogim ženama koje osjećaju snažne simptome PMS-a nedostaje magnezija, koji zajedno s kalcijem kontrolira mišićnu aktivnost. Kombinacija tih dvaju minerala može spriječiti simptome.

• Svakodnevno uzimajte 50 mg **vitamina B_6** da biste smanjili razdražljivost i depresiju. Uz ostala svojstva, B_6 može umiriti živce povećavanjem količine serotonina, kemikalije u mozgu koja regulira raspoloženje. Također pomaže i kod zadržavanja tekućine, osjetljivosti dojki, želje za slatkim i iscrpljenosti. Hrana u kojoj ima mnogo vitamina B uključuje hranu bogatu bjelančevinama (meso, perad i riba) i žitarice.

• Neke žene uzimaju **ulje noćurka** protiv simptoma PMS-a, ali zbog nedostatka sigurnih dokaza o njegovoj učinkovitosti, liječnici ga više ne mogu propisati kao što su nekoć činili. Ako ga želite isprobati, količina je 1000 mg, tri puta na dan.

Uravnotežite hormone

• Uzimajte nadomjestke od **konopljike.** Ova je biljka cijenjena zbog svoje sposobnosti da smanji simptome PMS-a vraćanjem hormona u stanje ravnoteže. Uzimajte jednu ili dvije kapsule od 225 mg na dan kad **nemate** mjesečnicu. Dajte joj vremena – može proći i do šest mjeseci prije no što osjetite puno djelovanje.

• Uzimajte **grozdastu habulicu** tjedan do 10 dana prije no što vam počne mjesečnica. Često ju se propisuje za pomoć protiv valova vrućine u menopauzi, ali je dobra i za uravnoteživanje hormona. Uzimajte dvije kapsule od 40 mg na dan s hranom i budite spremni biljci dati 4 do 8 tjedana da počne djelovati.

• **Pljuskavica,** prirodni antidepresiv, može pomoći oko simptoma promjene raspoloženja. Tri puta na dan uzimajte 300 mg ekstrakta standardiziranog tako da sadrži 0,3% hipericina.

Trebam li **liječnika?**

Ako PMS ometa normalni tijek vašeg života, porazgovarajte o tome s liječnikom. Možda će propisati nešto što će vam pomoći – ili neku vrstu hormonske terapije koja će ujednačiti hormonalne fluktuacije ili antidepresive, poput fluoksetina, koji povećava razinu serotonina u mozgu.

Bapske **priče**

Znanstvenici su odbacili tvrdnje da žene za vrijeme PMS-a žude za čokoladom zbog toga što im nedostaje magnezija. Naposljetku, pšenični kvasac i zeleno lisnato povrće bogati su mineralima, a malo ljudi žudi za njima. Ipak, čokolada *sadrži* kemikalije koje potiču dobro raspoloženje, što bi moglo objasniti želju za njom. Zadovoljite svoju žudnju tamnom čokoladom, koja sadrži manje šećera i masnoća od mliječne čokolade.

Tko bi rekao da možete zaustaviti zubobolju jednostavnim stiskanjem kože između palca i kažiprsta? Ili brže zaspati tako što ćete pritisnuti kažiprst na središte čela, između obrva? Poklonici akupunkture koriste se tom tehnikom već 5000 godina. Gledajte na ovu terapiju kao na kućnu verziju akupunkture u kojoj ne trebate upotrijebiti iglu.

Akupresura ne zahtijeva ništa više od toga da vršcima prstiju pritisnete određeno mjesto. Kad pritisnete određene točke na tijelu, uspostavljate ravnotežu ili oslobađate *qi* (izgovara se »ki«), suptilan oblik energije koji teče putovima koji se križaju po tijelu kao brojne ceste. Barem tako akupresuru objašnjavaju oni koji se bave tradicionalnom kineskom medicinom.

Zapadnjački liječnici još uvijek nisu sigurni kako akupresura funkcionira, iako su nedavna istraživanja pokazala da te energijske staze zaista postoje i da pritisak prstom može u tijelu izazvati otpuštanje prirodnih analgetika poznatih kao endorfini. Ti spojevi smanjuju napetost mišića i potiču bolju cirkulaciju, istovremeno izazivajući prekrasan osjećaj zadovoljstva.

Akupresura nije zamjena za pravilnu medicinsku skrb i ne jamči trenutačno olakšanje, ali ovdje donosimo nekoliko primjera koji bi vam mogli pomoći.

U borbi protiv mučnine

Kad vam se želudac uskomeša, želite da to prestane – brzo. Nažalost, lijekovi protiv mučnine ne djeluju uvijek i mogu vas uspavati. Stoga, sljedeći put kad budete osjećali prve znake mučnine, pokušajte čvrsto pritisnuti unutrašnju stranu ručnog zgloba, između dvije velike tetive, na udaljenosti od otprilike dvije širine palca od nabora na zglobu. Pritišćite dok se ne osjetite bolje.

Ako planirate dugo putovanje automobilom ili brodom, možete u ljekarni kupiti akupresurne narukvice protiv mučnine. Te elastične narukvice imaju male kuglice koje automatski pritišću točku protiv mučnine na zglobovima.

Akupresura je toliko učinkovita za olakšavanje mučnine da je neki kirurzi koriste za olakšavanje mučnine uzrokovane anestezijom. U nedavno provedenu istraživanju u kojem je sudjelovalo 80 žena koje su bile podvrgnute operaciji, 40 je bilo podvrgnuto akupresuri, dok je ostalih 40 primilo tobožnji tretman (pritisak prsta na mjesto koje nije akupresurna točka). Samo 16 žena iz akupresurne grupe nastavilo je osjećati mučninu, dok je u placebo grupi mučninu nastavilo osjećati njih 28.

Olakšajte bolove u leđima

Ako ste kao većina ljudi, kad vas bole leđa, popijete analgetik i legnete. Ali analgetici mogu imati nuspojave, a liječnici sada znaju da je odlazak u krevet najgore što možete napraviti kad vas bole leđa.

Mnogi su ljudi primijetili da akupresura može smanjiti bolove. Sve što trebate napraviti jest pritisnuti kožne nabore iza svakog koljena, dok ležite na leđima s koljenima savinutima i stopalima ravno ispruženima na podu. Zatim podignite stopala i lagano njišite noge naprijed-nazad minutu do dvije.

Ublažite tegobe uzrokovane čestim ponavljanjem

Ako provodite mnogo vremena pišući, radeći na blagajni ili za tastaturom, postoji velika mogućnost da počnete osjećati bol i trnce u zglobovima, dlanovima ili laktovima. Akupresura nije svemogući lijek kad je u pitanju ovo stanje (poznato kao tegoba uzrokovana čestim ponavljanjem), ali može malo smanjiti bol, a još je učinkovitija za sprječavanje tih tegoba.

- **Bol u laktu:** savijte ruku tako da vam je dlan okrenut prema prsima, a zatim pritisnite lakat minutu ili dvije.
- **Bol u dlanu:** pritišćite kožu na stražnjem dijelu dlana, između palca i kažiprsta.
- **Bol u zglobu:** pritisnite središte nabora na stražnjem dijelu zgloba.

Pobijedite simptome prehlade

Akupresura pomaže u borbi protiv prehlade na dva načina: potiče imunosustav, povećavajući njegovu sposobnost da se bori protiv virusa i olakšavajući začepljenost.

Prebacite ruku preko ramena (jedno po jedno rame) i pritisnite mekane točke na gornjem dijelu leđa. Pronađite točku između kralježnice i vrha lopatice – mjesta koje potiče prirodnu otpornost organizma na infekcije.

Da biste olakšali simptome začepljenog nosa, pritisnite kut svakog oka (točno uz prijelaz nosa u čelo), a zatim točke na kojima se nosnice spajaju s gornjom usnom. Taj akupresurni zahvat pri kojem trebate upotrijebiti četiri prsta pomaže smanjiti nadraženost i peckanje u očima.

Olakšajte glavobolju

Kad ih zaboli glava, ljudi običavaju trljati područje oko očiju. Nije ni čudo – to je jedna od glavnih akupresurnih točaka za olakšavanje glavobolja i migrena.

Za najviše olakšanja, pritisnite točku koja se nalazi otprilike 1 cm iznad svake obrve, točno iznad zjenica. Nemojte previše čvrsto pritisnuti jer bi se glavobolja mogla pojačati. Zatim pritisnite točku ispod lične kosti, točno ispod zjenica. Pritisnite prema gore, u urez na dnu lične kosti.

Pokazivači pritiska

Koliko snažno biste trebali pritisnuti kad primjenjujete akupresuru? Dovoljno snažno da izazovete slabu bol, ali ništa više od toga. Vješti praktičari akupresure kažu da je osjećaj negdje između snažnog pritiska i boli.

Ako lako dobivate masnice, imate povijest ortopedskih ozljeda, uzimate lijekove za razrjeđivanje krvi, imate osteoporozu ili ste trudni, posavjetujte se s liječnikom prije no što primijenite akupresuru.

Probavne smetnje

Naše prabake i pradjedovi ublažavali su bolove u želucu nekima od ovdje navedenih pripravaka. Možda će ti pripravci pomoći i vama. Bez obzira na to koji pripravak izaberete, trebate pažljivo gledati što, koliko često i koliko puno jedete. Možda ćete trebati obratiti pozornost i na odjeću koju nosite. Uska odjeća pritišće trbuh i može uzrokovati odlazak želučanog sadržaja u jednjak.

Izraz loša probava, također poznat kao dispepsija, pokriva cijeli niz neugodnih simptoma, koji su uglavnom posljedica poremećaja prolaska hrane kroz probavnu cijev. Osobe mogu imati mučninu i žgaravicu uzrokovane ulaskom želučane kiseline natrag u jednjak. Problem može biti i bol u želucu i napuhnutost. Uzroci loši probave su brojni, npr. preobilni obroci ili brzo jedenje, konzumacija hrane koja vam ne odgovara ili premalo želučane kiseline.

Duboko ukorijenjeni u tradiciji

- **Đumbir** se već dugo koristi za smirenje želučanih tegoba i mučnine. Nitko nije siguran kako đumbir djeluje. Dokazano je da poboljšava probavu i da ima relaksirajuće djelovanje, zbog čega pomaže kod želučanih grčeva. Đumbir se jednostavno uzima u obliku kapsula. Uzmite dvije kapsule od 250 mg nakon obroka. Ili nakon jela uzmite nekoliko komadića ušećerenog đumbirova korijena ili popijte umirujuću šalicu čaja od đumbira. Za pripravu čaja pomiješajte žličicu svježe naribanog đumbirovog korijena sa šalicom vruće vode. Namačite 10 minuta i procijedite.
- **Kamilica** je tradicionalni lijek za lošu probavu. Najbolje je uzeti je u obliku čaja. Vrećice čaja mogu se kupiti u mnogim prodavaonicama. Popijte na dan 3 šalice čaja od kamilice, prije obroka.

Mazite se paprenom metvicom

- **Ulje paprene metvice** ublažava crijevne grčeve i ublažava napuhnutost. Najbolje ga je uzeti u obliku kapsula sa sporim otpuštanjem, npr. *Colperamin* ili *Mintec*. Uzmite jednu do dvije kapsule tri puta na dan nakon obroka. Ili možete iskušati *Obbekjaers* kapsule ulja paprene metvice, koje možete nabaviti u prodavaonicama zdrave hrane ili preko interneta. Uzmite po jednu kapsulu tri puta na dan s malo vode prije obroka. (*Oprez!* Ako imate žgaravicu, paprena metvica nije najbolji lijek za vas – može pogoršati refluks kiseline. Izbjegavajte istodobno uzimanje pripravaka za lošu probavu i ulja paprene metvice. Ako uzimate ciklosporin (lijek za liječenje reumatoidnog artritisa), posavjetujte se s liječnikom prije uzimanja paprene metvice.

• Umjesto uzimanje kapsula, možete nakon jela popiti osvježavajući čaj od **paprene metvice**. Stavite jednu žličicu osušenog lišća ili vrećicu čaja u šalicu kipuće vode, ostavite da se namače 10 minuta i procijedite.

Izvori koje možete žvakati

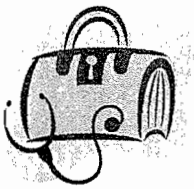
• Žvačite i progutajte žličicu **sjemenki kima** ili **komorača**, kad imate problema s probavom (ili nakon obilna ili jako začinjena obroka koji bi mogao uzrokovati probleme). Te sjemenke sadržavaju ulja koja smanjuju spazme crijeva, ublažavaju mučninu i pomažu protiv vjetrova. Zbog toga se u nekim indijskim restoranima poslužuju jela sa sjemenkama komorača.

• Napravite **čaj od sjemenki**. Namačite 1 žličicu jednakih dijelova sjemenki kima, komorača i anisa u 250 ml kipuće vode 2 ili 3 minute. Procijedite i podijelite u dvije ili tri šalice. Popijte šalicu napitka prije obroka.

• Stari Grci su se oslanjali na **španjolski sladić** za ublažavanje boli u želucu. Istraživanja su pokazala da ta biljka ima brojne povoljne učinke. Korijen se koristi u liječenju mnogih tegoba, od menstrulanih problema do infekcija dišnog sustava. Drugi oblik, tzv. DGL (degliciriniziran španjolski sladić) ima povoljno djelovanje u probavnom sustavu. Oblaže sluznicu jednjaka i želuca te ublažava želučane grčeve i lošu probavu. Iako postoje DGL kapsule, učinkovitiji je ako se uzme kao **pločica za žvakanje** jer djeluje jedino ako se pomiješa sa slinom. Žvačite dvije do četiri pločice od 380 mg tri puta na dan oko 30 minuta prije jela. (*Oprez!* Nemojte uzeti čisti španjolski sladić koji sadržava glicirizin, u suprotnosti s DGL oblikom, ako imate povišeni krvni tlak jer može povisiti krvni tlak. Kombinacija s nekim dijureticima je opasna.)

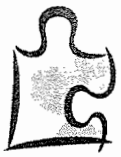
Otopina sode bikarbone

• Stavite žličicu **sode bikarbone** u čašu vode i popijte. Ta otopina neutralizira želučanu kiselinu i ublažava bolne vjetrove. Katkad bikarbona može uzrokovati nastanak zraka u želucu, zbog čega neki stručnjaci preporučuju dodavanje nekoliko kapi **limunovog soka** za neutralizaciju zraka prije nego što uđe u želudac. (*Oprez!* Nemojte uzimati sodu bikarbonu ako ste na d[illegible] j natrijeva j[illegible]oj ima mnogo natrija.)



Trebam li liječnika?

Ako loša probava traje dulje od dva tjedna usprkos vašim naporima da je riješite, popričajte s liječnikom. Hitno potražite medicinsku pomoć ako imate mučninu praćenu znojenjem ili bolovima u prsima: možda imate infarkt srca. Drugi opasni znakovi su bol u trbuhu praćena crnom ili krvavom stolicom ili povraćanjem. (Crna stolica je katkad posljedica uzimanja preparata željeza ili nekih namirnica, ali može biti znak krvarenja u probavnom sustavu.) Nazovite liječnika ako ne možete jesti ili ako vam hrana zastaje u jednjaku.



Isprobano...

Trljanje trbuha može ublažiti lošu probavu.

...& dokazano

Masiranjem donjeg dijela trbuha potiskujete zarobljeni zrak i proizvode probave prema prirodnom izlazu. To može pomoći u rješavanju napuhnutosti i zatvora.

Kiselo rješenje

- Pokušajte piti žličicu **jabučnog octa** pomiješana s pola čaše vode, osobito nakon obilna obroka. Pomoći će vam da probavite hranu ako nemate dovoljno želučane kiseline u želucu. Ako želite zasladiti, dodajte malo meda.

Popijte ovo

- Neki ljudi tvrde da pijenje čaše **tople vode** ublažava lošu probavu.
- Također se smatra da čaša **bijelog piva od đumbira** ili **limunade** ublažava bol u želucu. Ako u piću ima mjehurića, riješite ih se brzim miješanjem.

Pazite na voćne i mliječne proizvode

- Voćni sokovi su jako zdravi, ali mogu uzrokovati bol u trbuhu i vjetrove. Sadržavaju fruktozu, šećer koji neprobavljen ulazi u debelo crijevo. Kad bakterije u debelom crijevu konačno razgrade šećer, vjerojatno ćete se napuhnuti i imati vjetrove. Ako pijete sok, **nemojte popiti više od 150 ml** odjednom. Sok pijte **s jelom** da ga lakše probavite.
- Ako vam mliječni proizvodi uzrokuju napuhnutost i vjetrove, problem može biti netolerancija laktoze. To je nemogućnost razgradnje laktoze, vrste šećera koji se nalazi u mlijeku. Da biste bili sigurni, napravite ovaj jednostavan test. Popijte dvije čaše mlijeka i pratite uzrokuje li to simptome slične vašim tegobama. Ako je tako, smanjite unos mliječnih proizvoda ili potražite **proizvode bez laktoze**. Ako se ne želite odreći mlijeka, kupite u ljekarni laktazu u tekućem obliku i dodajte je u mlijeko prije no što ga popijete. Ili jednostavno prijeđite na mlijeko od soje.

Jedite polagano, završite rano

- **Jedite sporo** i dobro prožvačite hranu. Brzim gutanjem hrane u probavnu cijev ulaze veliki komadi, a ujedno progutate i puno zraka, koji pridonosi napuhnutosti i vjetrovima. Nadalje, kad prebrzo jedete, hrana se ne pomiješa dovoljno sa slinom. To ometa proces prerade hrane.
- Posljednji veliki obrok u danu jedite **najmanje tri sata prije odlaska na noćni počinak**. Probavni sustav najbolje radi kad ste budni i kr[illegible]e, a ne dok spavate.

Proljev

Kad zbog proljeva često morate trčati u zahod, imate dva cilja: spriječiti dehidraciju i izbjegavati sve što može pogoršati proljev. Ako možete ostati kod kuće, pustite da se problem riješi sam od sebe (nemojte zaboraviti piti puno tekućine). Ako ne možete, iskušajte adstringentne čajeve, jedite više vlakana (koja navlače višak tekućine u crijevu) ili iskušajte drevni kineski pripravak.

Obuzdajte proljev taninima

- Pijte **crni čaj** sa **šećerom**. Čaj će rehidrirati tijelo i sadržava adstringentne tanine koji pomažu smanjiti crijevne upale i zaustavljaju apsorpciju toksina u crijevu. Šećer poboljšava apsorpciju natrija i vode.
- Taninima bogate **kupine** dugo se već koriste kao narodni pripravak za liječenje proljeva. Za pripravu **čaja od kupina** stavite 1,5 g osušena kupinovog lišća u šalicu kipuće vode. Ostavite da se namače 10 minuta i procijedite. Popijte 3 šalice čaja na dan između obroka. Ili stavite 2 žlice svježih kupina da se kuhaju u 250 ml vode, lagano kuhajte 10 minuta, zatim procijedite. Pijte po šalicu čaja nekoliko puta na dan. Također možete kupiti vrećice čaja od kupine u prodavaonicama zdrave hrane. Provjerite ima li doista u čaju kupinovog lišća. Također se smatra da je **čaj od lišća maline** učinkovit. Bogat je mineralima i nekim vitaminima. Često se koristi u trudnoći, ali ga je bolje ne koristiti u ranoj trudnoći (prvih 12 tjedana).

Iskorijenite problem

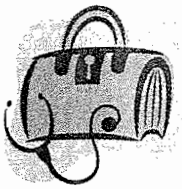
- Kapsule od **kanadske žutike**, pripravljene od svijetložutog korijena te višegodišnje biljke, čini se da uništavaju mnoge bakterije koje uzrokuju proljev, npr. *E. coli*. Glavni sastojak biljke je berberin, koji je katkad toliko učinkovit da se kanadska žutika često naziva biljnim antibiotikom. Uzmite dvije ili tri kapsule od 125 mg na dan dok proljev ne prestane.

Zalijte svoj organizam

- Ako imate obilan proljev, trebate nadomjestiti tjelesne zalihe vodom i elektrolitima, natrijem, kalijem i klorom. Održavaju normalan rad srca i imaju mnoge važne uloge. Napravite

Što se događa?

Normalno se voda iz hrane pri prolasku kroz probavni sustav apsorbira u debelom crijevu. Katkad se voda ne apsorbira i izlazi iz tijela stolicom – što se zove proljev. Uobičajeni uzroci su virusna zaraza, npr. gripa, zaraza parazitima ili bakterijom *E. coli* tijekom putovanja, otrovanje hranom i nepodnošenje mliječnih proizvoda. Proljev koji traje danima ili tjednima, može ukazivati na sindrom iritabilnog crijeva. Proljev koji brzo ne prođe, može uzrokovati dehidraciju, koja je naročito opasna u djece i starijih.



Trebam li liječnika?

Ako proljev traje dulje od dva dana, često se ponavlja ili je praćen ošamućenošću, vrućicom, jakim grčevima ili ako u stolici ima krvi ili gnoja, otiđite k liječniku. Sljedeće također zahtijeva medicinsku obradu:

- osoba je vrlo mlada, vrlo stara, ima druge bolesti ili oslabljen imunosustav;
- proljev se izmjenjuje sa zatvorom;
- osoba uzima lijekove koji mogu uzrokovati proljev, npr. antacide, laksative, antimalarike i antibiotike;
- osoba uzima vrlo važne lijekove, čije djelovanje može biti ugroženo proljevom, npr. oralne kontraceptive, antimalarike, lijekove za šećernu bolest i epilepsiju, antikoagulantne lijekove;
- ako tegobe ne nestanu nakon nekoliko dana i ako ste se baš vratili iz inozemstva;
- ako je starija osoba ili dijete uzimalo antibiotike i dobilo izrazito smrdljiv proljev; to može biti posljedica širenja bakterije *Clostridium difficile*, koje zahtijeva trenutačno liječenje.

savršeno **elektrolitsko piće** pomiješavši ½ žličice soli i 4 žličice šećera s 1 litrom vode. Dodajte malo soka od naranče ili limuna. Popijte litru tekućine tijekom dana. Nemojte koristiti veće količine šećera ili soli jer višak tih minerala može dehidrirati tijelo.

- Neka prikladna energetska pića također mogu zamijeniti gubitak elektrolita.
- Naročito je važno da majka nastavi dojiti dojenče koje ima proljev. Djeca koja piju na bočicu ili starija djeca mogu piti otopine za oralnu rehidraciju poput *Rehidromiksa*, koje su posebno napravljene za nadomjestak elektrolita.
- Ako imate blagi proljev i niste dehidrirani, počnite piti **bezalkoholna pića** u boci (ako su pića s mjehurićima, žustro promiješajte da mjehurići nestanu – da izbjegnete vjetrove). To će održati normalnu razinu vode u tijelu. Uzmite nekoliko gutljaja svakih nekoliko sati. Nakon toga pijte onoliko koliko vam je ugodno dok ne dođete do unosa od 500 ml u jednom satu. Izbjegavajte dijetu – vaše tijelo treba šećer. Također pijte **pileću juhu**.

Rekonstruirajte prehranu

- Na početku jedite samo tekuću hranu, npr. **pileću juhu** ili malo **želea**. Juha je izrazito dobra jer tijelo opskrbljuje vodom, elektrolitima iz soli i bjelančevinama. Jedan ili dva dana jedite takvu »čistu« hranu. **Izbjegavajte voćne sokove**. U njima ima mnogo šećera fruktoze, koji mnogi ljudi teško probavljaju kad su bolesni.
- Prijeđite na dijetu s bananama, rižom, jabukama i tostom (engl. BRAT). Te namirnice su blage i djeluju smirujuće. U bananama i jabukama ima pektina, vrste topivog vlakna koje navlači višak vode u crijevu i usporava prolazak stolice. (No izbjegavajte jabučni sok jer može pogoršati proljev.)
- **Mrkva** je još jedan dobar izvor pektina. Kuhajte malo mrkve dok ne omekša, izmiksajte s malo vode da dobijete pire. Pojedite jednu ili dvije žlice pirea od mrkve svaki sat.
- **Izbjegavajte teško probavljivu hranu**. To se odnosi na grah, kupus i kelj pupčar.
- Korisno je nekoliko dana izbjegavati **mliječne proizvode** zato što proljev može oštetiti sluznicu crijeva i uzrokovati prolaznu net[illegible]nciju laktoze.

Liječite putnički proljev

Proljev na putu je česta neugodna pojava. Uzrokovan je stranim bakterijama, koje se nalaze u vodi i hrani. Prije putovanja u udaljena mjesta naučite kako izbjeći zarazu.

• Uzmite *Pepto-Bismol* prije, za vrijeme i nakon putovanja. Brojna istraživanja su pokazala da taj pripravak, koji se može kupiti bez recepta, može spriječiti nastanak proljeva. Čak i ako ste dobili proljev, pripravak može ublažiti tegobe. Slijedite upute za uporabu i žvačite 2 tablete četiri puta na dan (ili, ako uzimate tekući oblik, 1 žlicu četiri puta na dan). Nemojte se zabrinjavati ako dobijete crnu stolicu ili ako vam je jezik crn. To su normalne nuspojave *Pepto-Bismola*.

• Prije no što odete na put, počnite uzimati *acidophilus* kapsule dva puta na dan da povećate broj prijateljskih bakterija u crijevu. Nastavite ih uzimati i dok ste na putu. Pridržavajte se uputa o doziranj. Provjerite uzimate li žive bakterije.

• Pijte samo vodu ili druga pića iz zatvorenih boca ili vodu koja je kuhala 3 do 5 minuta. Za pranje zuba i kuhanje također upotrebljavajte vodu iz boce. Nikad nemojte piti piće s kockama leda (ne znate od kakve je vode napravljen led).

• Kisela pića poput soka od naranče i *cole* također su dobra za prevenciju proljeva jer drže pod kontrolom bakteriju *E. coli*.

• Jedite samo svježe kuhanu i vruću hranu. Pazite da ne jedete prethodno skuhanu i samo podgrijanu hranu.

• Jedite samo voće koje osobno možete oguliti. Izbjegavajte salatu jer je vjerojatno oprana u lokalnoj vodi.

• Uz jelo popijte čašu vina. U laboratorijskim istraživanjima je pokazano da vino ubija bakterije koje su uzročnici putničkog proljeva. Nema istraživanja koja bi potvrdila da vino uistinu pomaže, ali ako volite vino, uživajte u njemu (umjereno). Na odmoru ste!

• Iznimka je **jogurt** koji sadržava **dobre bakterije**, npr. *Lactobacillus acidophilus* i *Bifidobacterium*. Jedenje jogurta sa živim bakterijama pomaže obnoviti zdrave razine tih bakterija u crijevu te ubrzati oporavak od proljeva. Ako je proljev posljedica uzimanja **antibiotika**, koji bez razlike ubijaju dobre i loše bakterije, izrazito je važno obnoviti zalihe dobrih bakterija. Ako ne volite jogurt, možete kupiti **acidophilus kapsule** i uzimati ih prema uputama na pakiranju. Ili uzimajte probiotike, npr. Actimel.

Riješite proljev buhačicom

• Pripravak za suprotan problem, konstipaciju, jest također koristan u liječenju proljeva. **Sjemenke buhačice** upijaju višak tekućine u crijevu, čime se povećava masa stolice. Glavni su sastojak proizvoda s prirodnim vlaknima. Uzmite 1 do 3 žlice [illegible] miješane s vo[illegible] dan.

Drevno kinesko liječenje

Ovdje je naveden stari kineski lijek za proljev. Ne znamo djeluje li, ali ne može štetiti. Ogulite i zgnječite dva režnja **češnjaka**, dodajte 2 žličice **smeđeg šećera**, kuhajte u ½ šalice vode i pijte dva do tri puta na dan. Češnjak ima protubakterijsko djelovanje i može unuštiti bakterije, koje često uzrokuju proljev.

Moć prevencije

Ako ustvrdite da redovito dobijete proljev nakon konzumiranja mlijeka i mliječnih proizvoda, izbacite te proizvode iz prehrane. U njima ima **laktoze**, šećera koji neki ljudi **ne podnose**. Iskušajte mliječne zamjene, npr. mlijeko od soje. Možda ćete moći jesti mliječne proizvode s malo laktoze, npr. maslac, zreli sir ili proizvode bez laktoze.

Nemojte uzimati proizvode sa **ksilitolom**, **sorbitolom** i **manitolom**. Ti se zaslađivači često nalaze u žvakaćim gumama bez šećera i slastičarskim proizvodima, te u jagodama, trešnjama, suhim šljivama i breskvama. Naše tijelo ne može lako probaviti zaslađivače.

Perite ruke sapunom i toplom vodom prije pripremanja hrane i nakon rukovanja sirovim mesom. Temeljito operite sve tanjure i ostalo posuđe koje je bilo u dodiru sa sirovim mesom.

Da spriječite trovanje hranom, **odmrzavajte hranu u mikrovalnoj pećnici** ili u **hladnjaku**, a ne na svježem zraku.

Velike doze **vitamina C** mogu uzrokovati proljev.

Ako redovito uzimate antacide koji sadržavaju **magnezij**, razmislite o **promjeni lijeka**. Magnezij može uzrokovati proljev.

Prostata: tegobe

U kasnijim godinama, mnogi muškarci počinju imati probleme s učestalim i bolnim mokrenjem. Najprije možete malo prekopati ormarić s lijekovima i potražiti lijekove koji se mogu dobiti bez recepta, poput antihistaminika, lijekova koji odčepljuju, jer oni mogu pogoršati probleme. Zatim razmislite o promjeni prehrambenih navika i možda o tome da biste mogli kušati neke nadomjestke. Mnoga od tih sredstava, primijenjena sama ili u kombinaciji s nekim drugim sredstvom, mogu učiniti problem podnošljivijim. Ali trebali biste otići k liječniku da dobijete točnu dijagnozu prije no što počnete sami liječiti potencijalno ozbiljno stanje, poput povećane prostate.

Isprobajte ove poznate biljne lijekove

- Uzimajte 160 mg **serenoe** u kapsulama, dva puta na dan. Potražite ekstrakt koji sadrži 85 do 95 posto masnih kiselina i sterola. Čini se da ovaj nadomjestak, koji sadrži ekstrakte bobica serenoe, zaustavlja djelovanje hormona odgovorna za poticanje rasta u prostati. Postoje dokazi i da smanjuje upalu.
- **Pigeum**, nadomjestak koji dolazi iz kore zimzelenog afričkog stabla, u Francuskoj se najčešće upotrebljava kao lijek za liječenje benignog povećanja prostate. Djeluje protuupalno i dokazano je da smanjuje oticanje i pomaže kod prekomjerna noćnog mokrenja. Ako želite isprobati tu biljku, posavjetujte se s kvalificiranim travarom o doziranju.
- Potražite nadomjestke koji sadrže ekstrakt sušenog korijena koprive i uzimajte 250 mg dva puta na dan. Korijen koprive smanjuje prostatu i, bilo da se uzima sa serenoom bilo s pigeumom, čini se da potiče djelovanje nadomjestaka.

Modificirajte prehranu

- Ako možete, svaki dan jedite mnogo **rajčica** ili proizvoda od rajčica. Američki znanstvenici otkrili su da se kod muškaraca koji su imali 10 ili više obroka s rajčicama tjedno, smanjio rizik od raka prostate za više od 45 posto. Rajčice su bogate likopenom, karotenoidnim pigmentom. Karotenoidi su prirodni antioksidansi i moćni su u borbi protiv bolesti. Likopen smanjuje upalu i oticanje prostate. **Lubenice** i **marelice** također su bogate likopenom. Preporučena doza je 10 do 20 mg na dan.

Što se događa?

Nakon četrdesete godine, mnogi muškarci imaju probleme s mokrenjem kakve prije nisu imali. Teško mokre, mokraćni mlaz je slab i završava kapanjem. Posebno je iritirajuće što moraju mokriti i tijekom noći, zbog čega im je poremećen san. Često je uzrok tome dobroćudno proširenje prostate. Prostata, žlijezda koja proizvodi sjemensku tekućinu, oblika je poput ovratnika oko mokraćne cijevi (cijevi koja ide od mokraćnog mjehura i izlazi kroz penis). Kad otekne, sprječava istjecanje mokraće kroz penis. Više od polovice muškaraca starijih od 50 godina pati od nekog oblika oticanja prostate.

Trebam li liječnika?

Ako ne možete početi mokriti, slab vam je mokraćni mlaz, osjećate da vam se mjehur ne može u potpunosti isprazniti i imate učestalu potrebu za mokrenjem tijekom noći, trebali biste otići na pregled. Liječnik će vam reći patite li od dobroćudnog proširenja prostate (benigna displazija prostate) i isključiti druga stanja, posebno rak prostate. Ako imate snažnije simptome, primjerice ne možete mokriti više od osam sati, čak ni kad se trudite – riječ je o urinarnoj opstrukciji. Potrebna vam je hitna medicinska pomoć da bi se spriječilo zatajenje bubrega.

- Narodni lijek protiv povećanja prostate jest da pojedete šaku neprženih **bundevinih sjemenki** svaki dan. Sjemenke su dobar izvor cinka, ključne tvari za zdravlje prostate.
- Dva puta na dan umiješajte žlicu lanenog ulja u hranu koju jedete. Ono je bogat izvor omega-3 masnih kiselina. Te i druge masne kiseline smanjuju upalu u prostati (čime se smanjuje oticanje) tako što ograničavaju koncentraciju hormona prostaglandina.

Razmislite prije no što popijete

- Navečer manje pijte, jer što više pijete, to ćete češće morati mokriti po noći. Vašem je tijelu potrebno mnogo tekućine, ali **pijte prije večere,** a ne poslije.
- Ako već imate probleme s mokrenjem, **ograničite** konzumaciju pića koja sadrže kofein, poput **kave, čaja** i pića na bazi **kole**. Kofein sužava izlaz iz mokraćnog mjehura, čime stvara zapreku za izlazak mokraće. Usto je i diuretik, što je posljednja stvar koju biste željeli, s obzirom na to da već morate ustajati po noći da biste išli mokriti.
- Također smanjite konzumaciju žestokih pića, jer ona nadražuju sluznicu prostate. Ustvari, istraživanja su pokazala da umjerena konzumacija alkohola – dva ili tri piva ili dvije do tri čaše vina na dan – može smanjiti opasnost od benigne hiperplazije prostate i umanjiti simptome.

Neka prostata bude prazna

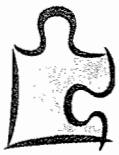
- **Redovito ejakulirajte**, bilo dok vodite ljubav, bilo sami. Prostata proizvodi hranjivu tekućinu u kojoj pliva sperma, a ejakulacija smanjuje unutrašnji tlak tekućine. Također steže mišiće oko prostate, što je dobro za krvotok i što sprječava upalu žlijezde.

Lješkarite u kadi

- Sjedite u toploj kupki. Toplina pojačava protok krvi u prostati, što smanjuje upalu i oticanje. Ako možete, provedite 20 do 45 minuta u kadi svaki dan.

Neka teče

- Mokrite **kad god osjetite potrebu**. Čini se da neki muškarci vjeruju da je najbolje vježbati kontrolu nad mokraćnim mjehurom i izbjegavati odlazak liječniku, ali kad se mokraćni mjehur previše napuni, mokraća ulazi u prostatu i nadražuje je.
- Kad ste u kupaonici, **mokrite što više možete,** opustite se nekoliko minuta, a zatim pokušajte ponovno. Liječnici to nazivaju »dvostrukim pražnjenjem«. To je dobar način da zaista u potpunosti ispraznite mjehur.
- Umjesto da stojite dok mokrite, pokušajte sjediti. Kombinacija novog položaja i opuštenije situacije može biti učinkovitija.
- Opustite se u kupaonici. Ovo nije natjecanje: nitko vas ne ocjenjuje, nitko vam ne mjeri vrijeme. Čitajte nešto, razmišljajte o nečemu, duboko udahnite deset puta zaredom. Trebali biste svjesno vježbati zbog toga što napetost i tjeskoba potiču rad hormona stresa koji mogu izazvati stiskanje mišića mokraćnog mjehura. Ako stavljate previše psihološkog pritiska sami na sebe i tjerate se da »uspijete«, već vas samo to može zaustaviti. Nema potrebe da tjelesni problem pretvorite i u psihički.



Isprobano...

Neki muškarci kažu da treba ustati i što više hodati da bi se smanjio problem s prostatom.

...& dokazano

Kada dugo sjedite, vršite pritisak na prostatu. Ustvari, kod muškaraca koji dugo sjede dok rade, poput vozača kamiona, ili koji gledaju više od 40 sati televizijskog programa tjedno, dobroćudno proširenje prostate češće je nego kod onih koji se kreću. Da biste osjetili razliku, trebate hodati samo dva sata tjedno. Ako radite u uredu, povremeno ustanite i prošećite.

Psorijaza

Postoje dobri dani i loši dani, a ako vas muči psorijaza, dobro znate u čemu je razlika. Za dobrih dana, možga uopće ne morate obraćati pažnju na to što vam koža radi. U loše dane, one crvene, svrbljive mrlje traže vašu pažnju. Evo nekoliko načina da poboljšate dobre dane i učinite loše podnošljivijima.

Što se događa?

Vaša koža prebrzo raste. Stanicama kože obično treba 28 dana da iz dubine kože dođu na površinu, gdje zamjenjuju mrtve stanice koje otpadaju. Ali ako imate psorijazu, ciklus je sažet u otprilike 4 dana. Stanice kože se nagomilavaju i stvaraju osebujne crvene, izbočene mrlje prekrivene bijelim ljuskama. Često nastaju na koljenima, laktovima i vlasištu. Uzrok je nepoznat, ali čini se da je u nekim obiteljima psorijaza češća nego u drugima. Osobe koje pate od psorijaze često doživljavaju iznenadno pogoršanje osipa, nakon čega slijede razdoblja u kojima je stanje mnogo blaže.

Provodite vrijeme vani

- Sunčeva svjetlost je izvrstan lijek za psorijazu. Svaki dan provedite 15 do 30 minuta vani i trebali biste primijetiti razliku u roku od 6 tjedana. Istraživanja su pokazala da sunčeva svjetlost smanjuje aktivnost T stanica u organizmu. To su specijalizirane stanice koje proizvode citokine, tvari koje potiču upalni proces. Kad su T stanice izložene suncu, ono suzbija njihovo djelovanje i prekida upalni proces.
- Zaštitite se od sunca tako što ćete zdrave dijelove kože namazati **zaštitnim sredstvom** faktora barem 15.

Kupke kao rješenja

- Opustite se u dugoj, toploj kupki... a zatim dodajte malo **biljnog ulja.** Razlog je to što, iako duga kupka omekšava ljuskave dijelove kože, istovremeno isušuje kožu i pogoršava svrbež. Stoga se opustite u kupki 10 minuta, tako da vam se koža dobro namoči a zatim, pet minuta prije no što izađite iz kade, u vodu dodajte nekoliko žlica biljnog ulja koje će zadržati vlagu u vašoj koži. Ali budite oprezni kad izlazite iz kade, jer će ulje učiniti njezinu površinu skliskom.
- Da biste olakšali svrbež, okupajte se u hladnoj kupki, a u vodu dodajte **ocat.** Mnoge osobe smatraju da ocat pomaže kod psorijaze, iako liječnici nisu sigurni zašto. Poznato je samo da octena kiselina iz octa ubija bakterije, a prema jednoj teoriji bakterije pogoršavaju psorijazu.
- Sitno samljeveno **zobeno brašno** također je dobar sastojak za ublažavanje svrbeža. U vodu možete staviti proizvod namijenjen posebno za kupke koji se može nabaviti u ljekarnama. Ili možete staviti obično zobeno brašno u mikser i samljeti ga u sitan prah koji ćete zatim dodati u kupku.

Stavite još jedan sloj

- Čim izađete iz kade – dok je koža još uvijek vlažna, namažite je **hidratantnom kremom** da zadržite njezinu prirodnu vlagu. Svakako stavite posebno debeo sloj na mjesta zahvaćena psorijazom, jer to sprječava pucanje. Najbolje je izbjegavati tekuće losione, koji se prebrzo osuše i umjesto njih upotrebljavati gušće kreme ili masti. Među učinkovitije proizvode spadaju pripravci koji sadrže ureu koja potiče otpuštanje ljuskica.
- Isprobajte kremu koja sadrži **kamilicu.** Za ovu se biljku već godinama vjeruje da smanjuje upalu i ublažava ljuštenje kože. Potražite je u trgovinama zdrave hrane i biljnim ljekarnama.
- Nekoliko puta na dan utrljajte par kapljica **ulja čajevca** u područja zahvaćena psorijazom. Ovaj australski lijek smanjuje svrbež i omekšava osip, posebno ako imate blagi slučaj psorijaze. Ipak, kako su neke osobe alergične na ulje čajevca, svakako ga najprije testirajte na malenu dijelu kože. Također, valja upamtiti da koža premazana uljem čajevca može biti posebno osjetljiva na sunčevu svjetlost.
- Da biste omekšali kožu i uklonili ljuskice, možete upotrijebiti i vazelin. Nanosite ga na kožu kad god bude potrebno.

Dodajte ulje iznutra

- Svaki dan umiješajte žlicu lanenog ulja u žitarice, jogurt ili drugu hranu. To nije zbog okusa, već pomaže protiv psorijaze. Laneno ulje je bogato omega-3 masnim kiselinama, koje blokiraju arahidoničnu kiselinu, kemikaliju iz vašeg organizma koja izaziva upalu.
- Masnije ribe također su bogate omega-3 masnim kiselinama. Ako volite **losos,** bilo bi dobro jesti ga barem jednom tjedno. Druge ribe bogate omega-3 masnim kiselinama su **sardine** i **skuša.**
- Te polinezasićene masne kiseline možete unijeti u organizam i tako što ćete uzimati 1000 mg **ribljeg ulja** tri puta na dan, poslije obroka. Velike količine ribljeg ulja mogu prorijediti krv, pa je najbolje da se posavjetujte s liječnikom, ako već uzimate lijekove koji razrjeđuju krv, npr. Aspirin.
- Ako sami uzgajate **aloj,** otrgnite list i nekoliko puta na dan stavite sok na svrbljive dijelove kože. Aloj sadrži protuupalne sastojke, a sok sadrži magnezijev laktat, koji ublažava svrbež.

Trebam li liječnika?

Ako žarišta psorijaze obuhvaćaju veliku površinu kože ili dlanove te stopala, posjetite liječnika. Također biste trebali posjetiti liječnika ako primijetite znakove infekcije, poput gnoja ili žutih krasta na koži. Katkad psorijazu prati bol u zglobovima, poznata kao psorijatični artritis. Sve osobe s tim stanjem trebale bi biti pod liječničkim nadzorom.

Jeste li znali?

Iz razloga koji nije baš u potpunosti razjašnjen, hladnoća pogoršava psorijazu. Naravno, ne možete promijeniti godišnja doba, ali možda biste mogli držati izbijanje psorijaze pod kontrolom ako se toplo odjenete i pazite da vam je koža dobro pokrivena kad ste na hladnoći.

Nemojte se češati

- Držite **ruke dalje** od crvenih mrlja. Čak i malo oštećenje kože može pogoršati simptome psorijaze. Ako dirate kožu zahvaćenu psorijazom ili je češete, oštetit ćete je, što može dovesti do još snažnijeg izbijanja osipa.
- Uvijek upotrebljavajte **električni brijač**, umjesto običnog, ako imate psorijazu na nogama, licu ili drugim područjima koja brijete. Oštra britvica ogrebe kožu bez obzira na to koliko ste oprezni, što povećava opasnost od izbijanja novih osipa. Brijaći aparati su nježniji.

Njegujte vlasište

- Ako imate psorijazu na vlasištu, vrijeme je da kupite posebne šampone. Potreban vam je proizvod koji sadrži **katran kamenog ugljena**. Na početku ga primjenjujte svaki dan, potom dva puta tjedno, a zatim, kad se simptomi malo smire, u kombinaciji s običnim šamponom. Kad stavite šampon na kosu, ostavite ga u doticaju s vlasištem 10 minuta, a zatim ga isperite.
- Napravite popis nekoliko šampona koji pogoduju vašem vlasištu. Kad potrošite jedan, odaberite drugi i međusobno ih izmjenjujte. Vaše vlasište može podnositi jedan šampon, ali što ga duže koristite, to on postaje manje učinkovit. Osobe koje pate od psorijaze, primjećuju da su rezultati bolji ako redovito **mijenjaju šampone**.
- Razmislite o **kratkoj kosi**. Bit će vam mnogo lakše liječiti vlasište.

Postupite drukčije

Sunčevo svjetlo pomaže u liječenju psorijaze, ali izbjegavajte solarij. Umjetno svjetlo ne pokriva isti spektar kao sunčevo i neće vam pomoći.

Smirite se

- Redovito vježbajte. Vježbanje značajno smanjuje stres, a poznato je da stres pridonosi izbijanju psorijaze. Ako možete svaki dan provesti 30 minuta u šetnji, iznenadit ćete se kako vam tako malo vježbanja može skrenuti misli sa stvari koje vas uznemiruju.
- Svaki dan nekoliko minuta vježbajte opuštajuće vježbe, poput **meditacije** ili **dubokog disanja**.

Rozaceja

Čini se kao da se crvenite. Još gore, izgledate poput tinejdžera koji ima velikih problema s aknama. Budite hrabri. Ako se princeza Diana mogla nositi s rozacejom, a vjerojatno niste ni znali da ju je imala, onda možete i vi. Pokušajte s ovim postupcima koji će vam pomoći da spriječite blaže oblike rozaceje i crvenilo. Ako vam se stanje pogorša, razgovarajte s liječnikom opće prakse i neka vam preporuči dermatologa koji će dovesti crvenilo pod kontrolu.

Ohladite kožu

- Kad vam lice postane toplo i crveno, vaš prvi instinkt ujedno je i pravi – ohladite je. Najjednostavniji način jest da umočite čistu pamučnu krpu u ledeno hladnu vodu, stavite je na crvena područja i ostavite tako 10 minuta. Hladnoća sužava krvne žile.
- Kad se stavi na kožu, kamilica djeluje protuupalno. Nemojte upotrebljavati eterično ulje kamilice, koje je vrlo koncentrirano i može izazvati reakciju kože. Umjesto toga, upotrijebite **čaj od kamilice.** Ostavite 3 vrećice čaja od kamilice u 600 ml kipuće vode 10 minuta. Ocijedite tekućinu i ohladite je u hladnjaku. Kad vam se lice zacrveni, umočite gazu u čaj i stavite je na crveno područje.

Perite se samo najblažim sapunima

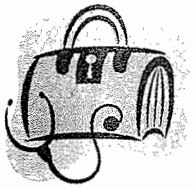
- Lice perite hidratantnim sapunom bez mirisa, za osjetljivu kožu. Morate izbjegavati oštre sapune i one koji bi vam mogli nadražiti kožu. Isperite sapun mlakom, a ne vrućom vodom.
- **Izbjegavajte sredstva za pranje lica koja uklanjaju stanice kože** ili **sredstva za umivanje protiv akni.** Ona sadrže neke preagresivne sastojke, a sredstva protiv akni mogu pogoršati rozaceju.
- Također se držite podalje od sredstava za umivanje lica koja sadrže **salicilnu kiselinu, benzojev peroksid** ili **alkohol.** Ti sastojci također mogu pogoršati rozaceju, kao što to može učiniti i svaki abrazivni proizvod za čišćenje kože.

Izbjegavajte sve što može izazvati crvenjenje kože

- Odrecite se najljuće pikantne hrane, uključujući **ljute umake,** ili i feferone. P ne, ne sam osjećati

Što se događa?

Katkad rozaceja ne izgleda gore od onoga kad se zacrvenite zbog nelagode. Ali stanje se postupno može pogoršati dok ne počne izgledati kao težak oblik akni. Ako imate rozaceju, sićušne krvne žile na licu se proširе i pune krvlju dok se ne počne činiti da su dijelovi lica podliveni krvlju. Crvenilo nestaje nakon nekoliko sati, ali ako se rozaceja ne liječi, lice može poprimiti izgled kao da je izgorjelo na suncu; krvne žilice će postati vidljive kroz kožu, a nos pocrvenjeti i povećati se.



Trebam li liječnika?

Otiđite liječniku ako primijetite da vam je koža stalno crvena, što je simptom rozaceje. Rana dijagnoza i liječenje lijekovima koji se mogu dobiti na recept (kreme koje sadrže metronidazol i oralni antibiotici, poput oksitetraciklina) mogu spriječiti pogoršanje stanja. Liječnik opće prakse može vas uputiti dermatologu (specijalistu za kožne bolesti), koji će vam moći pružiti posebnu pomoć u rješavanju ovog stanja.

kao da vam je lice crveno, već će ono i biti takvo. Osjetljive arterije šire se kad su u doticaju s ljutom hranom.

- **I alkohol povećava krvne žile.** Pripazite na svaki znak crvenjenja nakon što ste pili. Ako vam lice pocrveni svaki put kad popijete džin-tonik, čašu vina ili piva, na sljedećem društvenom okupljanju odaberite sok ili mineralnu vodu.
- **Ne idite u saune i ne kupajte se u vrućoj vodi.** Vrućina može izazvati crvenjenje kože lica.

Čuvajte se sunčevog sjaja

- Izbjegavajte izravnu sunčevu svjetlost što više možete, posebno usred dana kad je sunce najtoplije. **Sunce može izazvati nastajanje rozaceje** jer zagrijava kožu i proširuje krvne žile lica.
- Ako morate biti vani za sunčanog vremena, nosite **šešir široka oboda** koji će vam zaštititi uši, obraze i nos od sunca. Kapa »šilterica« nije dovoljna zaštita.
- Obilno koristite sredstva za zaštitu od sunca tijekom cijele godine. Za sve koji pate od rozaceje, najbolja su sredstva koja sadrže **titanijev dioksid** ili **cinkov oksid**. Mnogi pacijenti koji pate od rozaceje primijetili su da ostala sredstva za zaštitu od sunca nadražuju kožu, ali ona sredstva koja sadrže spomenute sastojke, ne povećavaju temperaturu kože, već djeluju tako što odbijaju (umjesto da upijaju) sunčeve zrake. Možete odabrati koje od sredstava za zaštitu od sunca.

Ne budite ljuti

- Kad plane svađa, planu i krvne žile a to može dovesti do izbijanja rozaceje. Jedan od najboljih načina da spriječite burnu reakciju jest da **brojite do deset**. Još je bolje dok brojite, duboko disati, a zatim, opet brojeći do deset, polako izdahnuti zrak. Pošto to napravite nekoliko puta, vidjet ćete da se možete mnogo mirnije nositi sa situacijom.

Brijaća rješenja

- Muškarci koji pate od rozaceje moraju posebno paziti da ne nadraže lice prilikom brijanja. Umjesto britvica, valja koristiti **električni brijaći aparat.** On manje nadražuje kožu.
- Ako koristite sredstvo poslije brijanja, **izbjegavajte** proizvode koji sadrže **alkohol, hamamelis** ili **mentol.**

Sindrom karpalnog kanala

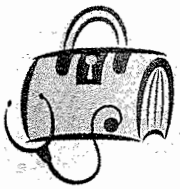
Kad ste prošli put išli na bolovanje, vjerojatno ste imali neku priljepčivu bolest zbog koje ste se osjećali loše. Ovog puta se uopće ne osjećate bolesno. Ali ako patite od sindroma karpalnog kanala, možda ćete trebati otići na bolovanje jer vam treba pauza od onoga što je uzrokovalo upalu tetiva u karpalnom kanalu. Pošto zglobu omogućite odmor, možete koristiti udlage, dodatke prehrani i vježbati da mu pomognete oporaviti se. Ali kako se vraćate u svakodnevicu, poduzmite neke preventivne korake i nastavite vježbe jačanja zgloba.

Borite se protiv boli

- Za brzo ublažavanje boli i upale, ohladite zglob **vrećicom leda** omotanom ručnikom. Ostavite led desetak minuta. Ponovite postupak svaki sat.
- **Toplina** također može ublažiti bol opuštanjem mišića. Namačite šake i ručne zglobove u toploj do vrućoj vodi 12 do 15 minuta svaku večer prije odlaska na počinak. No toplina također može povećati pritisak u tome području. Ako vam se tegobe pogoršavaju primjenom topline, prestanite s time.
- Dva puta na dan namažite zglob mašću koja sadržava **brđanku**. Ovaj biljni pripravak, glasovit po svojim protuupalnim svojstvima, pomaže ublažiti bolove. Unutrašnju stranu zgloba namažite kremom, stavite količinu kreme koja odgovara zrnu graška. Palcem druge ruke masirajte zglob sve do baze dlana. Ponavljajte svako jutro i večer dok se tegobe ne povuku.
- Mnogim osobama pomaže **brzo lupkanje po zglobu** u ublažavanju tegoba, osobito noću.
- **Nosite udlagu po noći.** Dok spavate, možete saviti ruku i šaku ispod jastuka, čime je zglob izložen pritisku. U stvari, osobe koje imaju sindrom karpalnog kanala često se probude zbog boli. Udlaga drži prste u neutralnom položaju i smanjuje pritisak na živac (*nervus medianus*). Udlage možete kupiti u ljekarnama. Važno je kupiti udlagu prave veličine i znati je ispravno postaviti i nositi – posavjetujte se s ljekarnikom.
- Možda ćete htjeti **nositi udlagu i tijekom dana**, naročito ako obavljate poslove, koji iziskuju mnogo pokreta šake.

Što se događa?

U unutrašnjosti ručnog zgloba nalazi se uzak prolaz koji se zove karpalni kanal. Kroz taj kanal prolazi devet tetiva, koje pomiču prste, i živac medijanus. Tetive se mogu upaliti i zadebljati te tako pritiskati živac. Ponavljajući pokreti šakama najčešći su uzrok sindroma karpalnog kanala. Ostali okidači su trudnoća, hormonske kontracepcijske tablete, reumatoidni artritis, hipotireoza, šećerna bolest i pretilost. Najčešći simptom su trnci i mravinjanje; ostali su gubitak osjeta u prstima i palcu, sijevajuća bol iz zgloba u podlakticu, bol u vratu i ramenima te slabost šaka.



Trebam li liječnika?

Potražite savjet liječnika ako vas tegobe ometaju u obavljanju svakodnevnih aktivnosti. Ako se sindrom karpalnog kanala ne liječi, možda ćete kasnije imati slabiji stisak šake i značajnu bol u podlakticama ili ramenima. Također, budući da je to stanje povezano s artritisom, šećernom bolesti i smanjenom aktivnošću štitne žlijezde, liječnik bi vas trebao pregledati da isključi postojanje navedenih bolesti uz sindrom karpalnog kanala.

Korisni dodaci prehrani

- **Bromelain**, enzim koji se dobiva iz ananasa, razgrađuje upalne bjelančevine. Zato može smanjiti upalu u bolnom zglobu. Također može ubrzati oporavak. Djelovanje bromelaina se mjeri u jedinicama zgrušavanja mlijeka (MCU). Potražite dodatke s najmanje 2000 MCU. Uzmite 1000 mg dva puta na dan tijekom buktanja sindroma karpalnog kanala. Smanjite dozu na 500 mg dva puta na dan kad se tegobe počnu smirivati. Bromelain uzimajte između obroka. Ako ga uzmete blizu obroka, većina njegova djelovanja će se potratiti na probavu hrane.
- Biljka **gospina trava**, najpoznatija kao antidepresiv, također može pomoći u popravku oštećenja živca te smanjenju boli i upale. Uzmite do 250 mg ekstrakta standardiziranog da sadrži 0,3% hipericina tri puta na dan. Ako ta doza ne djeluje nakon dva tjedna, uzmite 300 do 400 mg tri puta na dan.
- Uzmite jednu žlicu **lanenog ulja** svaki dan. Potrebna su najmanje dva tjedna da učinak postane očit. Ulje sjemenki lana je bogato omega-3 masnim kiselinama, koje smiruju upalu. Uzmite ga s hranom radi bolje apsorpcije. Ako vam je draže, možete ga pomiješati sa sokom od naranče ili dodati začinima za salatu.
- **Kurkumin** je protuupalni sastojak javanskog žutog korijena, koji je ujedno i začin. U ayurvedskoj medicini, koja potječe iz Indije, javanski žuti korijen ima dugu tradiciju primjene u liječenju boli i upale. U samom začinu se ne nalazi dovoljno

Vitamini B?

Vitamin B_6 je vjerojatno najpoznatiji dodatak prehrani kad je riječ o liječenju sindroma karpalnog kanala, ali izaziva i dosta prijepora. Mnogi stručnjaci tvrde da djeluje, ali mnogi smatraju da ne djeluje. Povrh svega, prekomjerno uzimanje vitamina B_6 (sve više od 50 mg na dan) kroz dugo razdoblje može čak uzrokovati probleme sa živcima.

Dodavanje B_6 može biti korisno jer je taj vitamin važan u održavanju zdravlja živaca i može ubrzati dolazak živčanih signala do šaka. Neki tvrde da je sindrom karpalnog kanala u stvari posljedica nedostatka vitamina B_6. Poznato je da je nekim osobama potrebna veća količina tog vitamina te da stres može povećati potrebu za njim.

Jedite namirnice bogate vitaminom, kao što su pileća prsa, integralne žitarice, smeđa riža, losos, zeleno povrće i žumance. Ako želite isprobati dodatke prehrani, uzmite do 50 mg B_6 na dan, u podijeljenim dozama, dok se simptomi ne poprave. Ako i dalje želite nastaviti uzimati dodatke, smanjite dnevnu dozu na 10 mg na dan.

dodatka. Potražite dodatke prehrani, koji su standardizirani da sadrže 95 % kurkumina i uzmite 300 mg tri puta na dan s obrokom.

- Pokušajte uzimati 300 mg **magnezija** dva ili tri puta na dan. Taj je mineral uključen u rad živaca i opuštanje mišića. Dodatak prehrani može pomoći, osobito ako ne jedete magnezijem bogate integralne žitarice, lješnjake, mahunarke, tamnozeleno povrće ili školjke. Oblik magnezija koji se najbolje apsorbira jest citrat. Jedina moguća nuspojava je sporija peristaltika. Ako imate taj problem, smanjite dozu ili isprobajte magnezijev glukonat, koji ima blaže djelovanje na probavni sustav.

Poduzmite mjere opreza za tipkovnicom

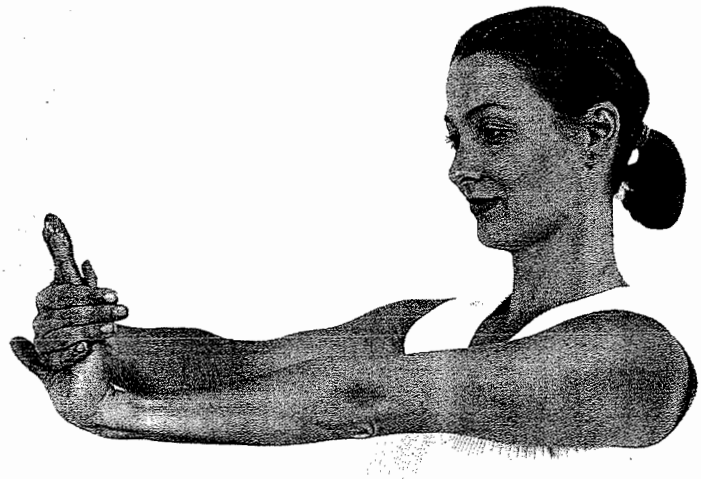
- Ako mnogo vremena provodite ispred kompjutora, **prilagodite svoj stolac i tipkovnicu**. Ruke vam trebaju biti savijene pod kutom od 90 stupnjeva kad tipkate tako da su vam zglobovi paralelni s tlom. Koljena također trebaju poštivati pravilo od 90 stupnjeva. Sjedite uspravno i pazite da vam ramena nisu nagnuta naprijed.
- Ako možete spustiti tipkovnicu, stavite je u položaj tako da su **tipke na neznatno nižem položaju od ručnih zglobova**. Na taj način vrhovi prstiju padnu dolje da se lagano odmore na tipkovnici.
- **Lagano pritišćite tipke** na tipkovnici. Što manje pritiska primijenite, to bolje.
- Upotrebljavajte ergonomske proizvode povoljne za šaku kad god je to moguće. Osobito je korisno **odmorište za ručni zglob**, koje se prodaje u mnogim prodavaonicama uredske opreme.
- Kupite **oblikovanu** ili **razdijeljenju tipkovnicu**. Posebno su osmišljene da se ruke odmaraju u neutralnom položaju dok vrhovima prstiju lagano pritišćete tipke. (Pritisak potreban za pritiskanje tipke je znatno manji nego na običnim tipkovnicama.) Na oblikovanoj tipkovnici dva se seta tipki nalaze u jednom okviru s udobnim područjima koja podupiru zglobove. Razdijeljena tipkovnica ima odvojene okvire koji se mogu stavljati pod različitim kutovima za maksimalnu udobnost zglobova.

Jeste li znali?

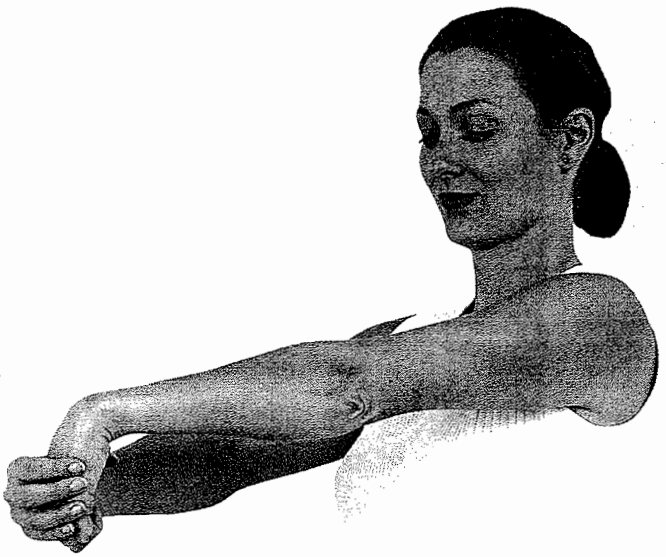
Premda sindrom karpalnog kanala nije uvijek uzrokovan prekomjernom uporabom zglobova, privukao je na sebe pozornost kad se proširila uporaba kompjutora. Ostale ponavljajuće radnje koje mogu uzrokovati sindrom jesu sviranje klavira, zabijanje čavala čekićem, mužnja krava... Glazbenici, tesari i poljoprivrednici podložni su sindromu karpalnog kanala.

SINDROM KARPALNOG KANALA

Kad se služite kompjutorom ili obavljate posao koji zahtijeva ponavljajuće pokrete šake, iznimno je važno da redovito pravite stanke i izvodite vježbe istezanja. Pokušajte uzeti 15-minutnu pauzu svakih nekoliko sati. Ustanite, opustite ramena i tresite ruke da opustite ručne zglobove i povratite cirkulaciju krvi u šakama. Stisnite prste, zadržite nekoliko sekundi, otvorite šaku i raširite prste koliko možete. Ponovite 4 puta. Kad god možete, radite sljedeće vježbe.

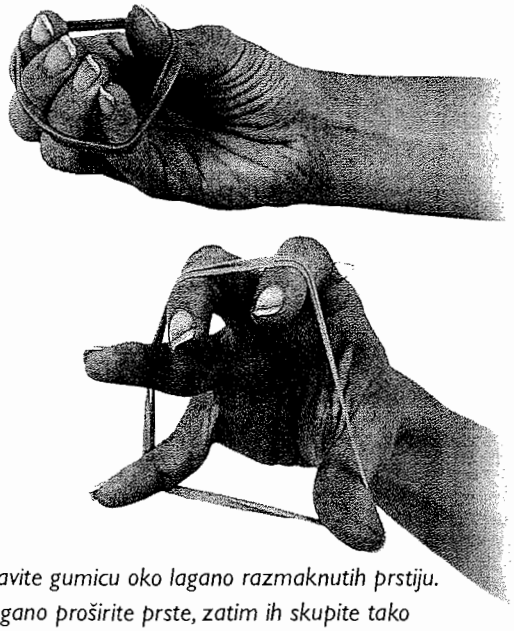


Ispružite lijevu ruku ispred tijela i savijte šaku prema gore. Prste desne ruke stavite na lijevi dlan i lagano gurajte prema tijelu. Držite dok brojite do 10. Promijenite ruke.



Ispružite lijevu ruku i stisnite prste. Stavite prste desne ruke na stisnutu lijevu šaku i lagano gurajte. Držite dok brojite do 10. Promijenite ruke.

Ispružite lijevu ruku ispred tijela s dlanom okrenutim prema gore. Savijte ručni zglob prema dolje. Desnom rukom obuhvatite prste lijeve ruke i lagano gurajte prema tijelu. Držite dok brojite do 10. Promijenite ruke.



Stavite gumicu oko lagano razmaknutih prstiju. Lagano proširite prste, zatim ih skupite tako da održavate stalan otpor prema gumici. Ponovite 10 puta.

Sinusitis

Začepljen vam je nos i bole vas lične kosti. Ako je bakterijska infekcija uzrok upale sinusa, liječnik vam može propisati antibiotike koji će pomoći. Inače, privremeno olakšanje vam mogu pružiti i sredstva za odčepljivanje nosa. (Međutim, nemojte ih upotrebljavati duže od tri dana jer se oteklina u sinusima može pogoršati.) Ne morate juriti u ljekarnu svaki put kad vam oteknu sinusi. Postoji mnogo načina da otvorite blokirane prolaze i da se osjećate bolje.

Čišćenje parom

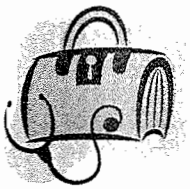
- **Para** može olakšati bolni pritisak u sinusima. Otiđite pod dugi, vrući tuš, udišući paru i puštajući da vam kapljice vode prskaju po licu. Zatim grgljajte vruću vodu i progutajte je dok vam se sinusi ne pročiste.
- Priuštite svojim začepljenim sinusima liječenje parom s mentolom. U posudu ulijte kipuću vodu i dodajte nekoliko kapljica **eukaliptova ulja**. Stavite posudu na stabilnu površinu (ne na koljena ili krevet), prebacite ručnik preko glave i ramena i nagnite se prema naprijed tako da ručnik prekrije posudu. Držite glavu otprilike 45 centimetara iznad vode i duboko udišite kroz nos. Para koja se diže u vaše sinuse donosi kapljice ulja koje olakšavaju izlučivanje. Radite to dok god možete.
- Ako nemate eukaliptovo ulje, u vodu dodajte npr. žličicu **Vicks Vaporuba** ili u vodi rastopite kapsulu **Karvola**.

Udišite slanu otopinu

- Još jedna metoda kojom možete opustiti sluz i smanjiti oticanje je ispiranje sinusa **slanom otopinom**. Otopinu možete kupiti u ljekarni ili je sami napraviti tako što ćete pomiješati ⅓ žličice obične soli i prstovet sode bikarbone u šalici tople vode. Zatim otopinom napunite medicinsku špricu (kojom se daju lijekovi dojenčadi). Zatvorite jednu nosnicu palcem, nagnite glavu unatrag i, udišući, uštrcajte otopinu u jednu nosnicu. Nježno ispušite nosnicu, a zatim ponovite isti postupak s drugom nosnicom.
- Možete nabaviti i *neti pot*, uređaj koji se može kupiti preko interneta i u nekim prodavaonicama zdrave hrane. (*Neti pot* koristi se u ayurvedskoj medicini i izgleda poput kantice za

Što se događa?

Sinusi (šupljine ispunjene zrakom koje se nalaze na obje strane nosa) obloženi su posebno tankom sluznicom. Kad se membrana upali ili inficira, otekne i blokira kanale kroz koje se sluz cijedi u nos. Pritisak koji nastane može izazvati glavobolju, začepljenost nosa, zelenožuti iscjedak iz nosa i bol u ličnim kostima. Upala sinusa koja traje tri tjedna ili manje (akutna upala sinusa) može nastati od bakterijske infekcije, prehlade ili gripe, ili plivanja u onečišćenoj vodi. Kroničnu upalu sinusa mogu izazvati deformirana nosna pregrada, nadraženost uzrokovana prašinom ili dimom cigareta te gljivična infekcija.



Trebam li liječnika?

Obično se upala sinusa može dobro izliječiti kod kuće. Dobro bi bilo da potražite savjet liječnika ako bol u sinusima traje duže od nekoliko tjedana ili ako vam se napadaji ponavljaju. U rijetkim slučajevima to stanje može biti i ozbiljno. Odmah nazovite liječnika ako vas boli oko, ako se paralizira, izboči ili pocrveni. Također se obratite svom liječniku ako osjećate mučninu i ako povraćate. U vrlo rijetkim slučajevima, sinusna infekcija može se proširiti na oči ili mozak, što izaziva ozbiljne komplikacije.

zalijevanje s uskim kljunom.) Ulijte mlaku slanu otopinu u jednu nosnicu. Tekućina će izići kroz drugu nosnicu. Pošto se iscijedi, lagano ispušite nos u rupčić. Ponovite s drugom nosnicom koristeći ostatak slane otopine.

Očistite šupljine

- Udišite svježe nariban **hren**. Ovaj papreni korijen sadrži ljutu tvar koja prorjeđuje sluz. Naribajte hren noseći gumene rukavice i pazite da ne dođe u kontakt s očima.
- Ili pomiješajte jednaku količinu naribanog **hrena** i **limunova soka** te pojedite jednu žličicu dobivene smjese jedan sat prije doručka. Pojedite još jednu žličicu jedan sat prije večere. Od toga će vam krenuti suze na oči.
- Ako volite ljutu, pikantnu hranu, u obroke dodajte malo čilija. Čili, kao i feferon, sadrži **kapsaicin**, sastojak koji odčepljuje i potiče otjecanje sluzi. A ako nemate svježih ljutih paprika u hladnjaku, umjesto njih po hrani možete posuti malo kajenskog papra. I on sadrži moćni kapsaicin.
- Mnoga su istraživanja pokazala da alicin, tvar koje ima u **češnjaku**, ima antibakterijska svojstva. Zgnječite češanj češnjaka i pomiješajte ga sa 4 žličice vode. Zatim medicinskom štrcaljkom usišite malo dobivene tekućine i dva puta na dan kapajte po 10 kapljica u svaku nosnicu. Nakon tri dana infekcija bi trebala proći.

Kad letenje uzrokuje probleme sa sinusima

Neke osobe muče sinusi kad lete. Kako se, prilikom uzdizanja, tlak u kabini smanjuje, tako se zrak u srednjem uhu širi, a zatim se, prilikom spuštanja, nalazi pod sve većim tlakom i mora brzo otići van, što ne može napraviti ako je Eustahijeva cijev (koja povezuje uho s nosom) zatvorena. Neke osobe imaju problema prilikom uzlijetanja, ali obično je slijetanje bolno. Postoji mnogo načina za smanjenje problema. Svaka aktivnost koja otvara Eustahijevu cijev, primjerice žvakanje, gutanje ili zijevanje, može pomoći. Pokušajte žvakati žvakaću gumu. Ili radite ono što rade piloti: začepite nos, zatvorite usta i pokušajte ispuhati zrak kroz tu barijeru, što će ga natjerati da ode kroz Eustahijevu cijev. Ako uspije, čut ćete pucketanje, a pritisak i bol će odmah popustiti. Taj se postupak naziva Valsalvov zahvat. Ako ništa od navedenoga ne pomaže, uzmite sredstvo za odčepljivanje nosa ili zatražite od liječnika inhalator koji se može nabaviti na recept.

Pomozite tijelu da se opusti

- Šalica vrućeg **čaja** pomaže prorijediti nosnu sluznicu. **Čaj od kamilice** je stari narodni lijek protiv upale sinusa. Ako ga volite, isprobajte to. Druga dva biljna čaja koja možete isprobati jesu šipak i đumbir. Pijte nekoliko šalica na dan i udišite paru koja isparava iz njih.
- **Mnogo se odmarajte**. Međutim, kad ležite, svakako stavite jastuk pod glavu da vam se sinusi lakše isprazne. Ako ležite na leđima bez jastuka pod glavom, začepljenje će se samo pogoršati.
- Stavite **toplu tkaninu** preko očiju i ličnih kostiju. Ostavite je tako dok se ne ohladi. Zatim je ponovno zagrijte i ponavljajte postupak koliko god želite, sve dok vam ne bude bolje.

Izmasirajte lice

- **Mala masaža** sinusa povećat će dotok krvi u to područje i pomoći ukloniti bol. Kažiprstom čvrsto pritisnite vanjski rub nosnica, na kraju nosa. Zatim masirajte prema gore i izvana na nosnom mostu, na pola puta između obrva.
- Još jedan postupak koji smanjuje pritisak jest da stavite palčeve na obje strane nosa, otprilike na polovici između vrha i dna nosa, te čvrsto pritisnete hrskavicu. Držite tako 30 sekunda, a zatim otpustite. Možete to ponavljati onoliko često koliko želite.
- Druge korisne točke pritiska su mali urezi na **dnu svake obrve**, otprilike 2 cm od nosa i na dnu **ličnih kostiju** u sredini svakog obraza (to posljednje može boljeti ako imate upalu sinusa). Kod svake od navedenih metoda držite pritisak otprilike 10 sekunda i ponovite tri puta.
- **Udisanje malo ružmarinova ulja** može ove male masaže učiniti učinkovitijima. Napunite posudu vrućom vodom i dodajte nekoliko kapljica eteričnog ulja tako da možete udisati paru dok držite pritisak na bolnom licu.

Uključite biljne lijekove

- **Pupavica** (*Echinacea*) i **kozlinac** (*Astragalus*) dvije su biljke koje pojačavaju imunitet i katkad zaustavljaju bakterije i viruse. Uzimajte 200 mg pupavice četiri puta na dan i 200 mg kozlinca dva puta na dan između obroka. Ako imate onu vrstu upale sinusa koja [illegible] nada nal[illegible] li gripe,

uzimajte punu dozu obiju tih biljaka nekoliko tjedana ili dok se upala sinusa ne smiri. Ako patite od kronične upale sinusa, one koja traje i traje, uzimajte jedan tjedan pupavicu, a kozlinac sljedeći.

- Uzimajte 125 mg hidrastisa četiri puta na dan, najduže pet dana. Vjeruje se da ta biljka sprječava infekcije i katkad je se uzima zajedno s pupavicom. Čaj od hidrastisa može se ili piti ili upotrebljavati kao sprej za ispiranje nosa. Da biste ga napravili, skuhajte 1 g hidrastisa u šalici vode.

Moć prevencije

- Po noći uključite **uređaj za vlaženje zraka** u spavaćoj sobi da vam se nosni i sinusni prolazi ne osuše. Čistite ga jednom tjedno tako da se ne razmnože plijesan i gljivice.
- Pijte **manje alkohola**. Alkohol izaziva oticanje nosne i sinusne membrane.
- **Izbjegavajte plivanje u bazenu s kloriranom vodom** i nikada nemojte roniti. Klor nadražuje sluznicu nosa i sinusa.
- **Nemojte boraviti u prostorijama punim dima**. Cigaretni dim isušuje nosne prolaze i bakterije ostaju zarobljene u sinusima.
- Ako ste prehlađeni i bojite se da bi vam se sinusi mogli inficirati, onda privremeno **prestanite konzumirati mliječne proizvode**, jer to potiče stvaranje sluzi.

Srce: palpitacija

Otprilike 36 milijuna puta godišnje srce udari točno onda kad treba. Upravo zbog toga je jako uznemirujuće kad povremeno izgubi ritam. Srećom, postoje načini da se preskakanje srca zaustavi čim počne. Još bolje, možete ga i spriječiti, tako što ćete provoditi postupke koji smanjuju stres, zamoliti svog liječnika da pogleda koje lijekove uzimate i tako da u prehranu dodate određenu hranu i prehrambene dodatke za koje se zna da dobro djeluju na srce.

Umirite nepravilno kucanje

- Čim primijetite nepravilne otkucaje srca, sjednite i stopala upirite o pod. Dišite polako i duboko; neka vam se trbuh raširi pri svakom udisaju. Ako se usredotočite na **polagano, pravilno disanje,** otkucaji srca će se vjerojatno odmah vratiti u normalni ritam.
- Ako se nepravilni otkucaji nastave, napravite takozvani **Valsalvov zahvat**. Da biste ga izveli, stisnite si nos, zatvorite usta i pokušajte izdahnuti. Budući da ne možete – nos i usta su vam zatvoreni – naprezat ćete se kao da obavljate nuždu. Kratki porast krvnog tlaka koji nastaje kao posljedica toga, trebao bi vratiti vaše srce u normalni ritam otkucaja. Valsalvova tehnika dobila je ime po talijanskom anatomičaru Antoniju Mariju Valsalvi.
- **Snažno kašljite.** Kao i Valsalvov zahvat, i kašljanje povećava tlak u prsima. Katkad je to sve što vam je potrebno da biste vratili kucanje srca u uobičajeni ritam.
- Umjesto kašljanja napušite **balon,** jer to ima sličan učinak. Zapravo, profesionalni pjevači savjetuju puhanje balona za umirivanje brzog kucanja srca i smanjivanje nervoze pred nastup. Pokušajte i vi.

Potražite olakšanje u malo hladne vode

- Popijte **nekoliko gutljaja hladne** vode. Nitko točno ne zna zašto to pomaže, ali nekim osobama bude odmah lakše. Prema jednoj teoriji, progutana voda potiče ezofagus da se pritisne uz srce i to »gurkanje« vraća normalni ritam.
- Druga mogućnost je da se umijete hladnom vodom. Već sam taj šok m[illegible] pomoći.

Što se događa?

Stabilni električni impulsi uzrok su toliko pravilnih otkucaja srca da ih i ne primjećujete. Ali ako se razvije neka smetnja, možete početi osjećati palpitacije – treperenje ili udaranje u prsima – jer vaše srce kuca prebrzo ili »preskoči otkucaj«. Palpitacije su povremeno znak ozbiljna srčanog problema, ali u većini slučajeva izazivaju ih iscrpljenost, briga, bolesti ili stres. Iako se zbog njih možete osjećati tjeskobno, obično nije potrebno medicinsko liječenje.

Trebam li liječnika?

Ako nemate povijest srčanih bolesti, zapravo nema razloga da idete liječniku zbog palpitacija, osim ako ih imate više od jednom na tjedan, ako postaju sve češće ili ih prati vrtoglavica. Trebali biste se obratiti liječniku ako vam se palpitacije često događaju i ako primjećujete ostale znakove pojačana rada štitne žlijezde, poput gubitka na težini, iscrpljenosti ili nesanice. Ako se onesvijestite ili osjetite stezanje u prsima praćeno mučninom i znojenjem, odmah nazovite hitnu pomoć. Možda imate srčani udar.

Jedite, pijte, ali budite umjereni

- Jedite mnogo ribe. **Losos, skuša** i **sardine** vrste su masnije ribe koje sadrže posebno visoku razinu omega-3 masnih kiselina koje su dobre za srce.
- **Nemojte previše jesti** u jednom obroku. Tjeranje tijela da probavlja veliku količinu hrane odjednom, šalje krv u probavni sustav, umjesto u srce. To može dovesti do palpitacija.
- **Smanjite konzumiranje alkohola, kave i cigareta.** Kod nekih osoba, kava s kofeinom, čaj ili pića na bazi kole izazivaju palpitacije. Previše alkohola i cigareta (kao i zamjenska nikotinska terapija) također su česti uzroci; a čak i čokolada može biti krivac.

Ublažite stres i dovoljno spavajte

- Ako osjećate preskakanje srca, vrlo je lako moguće da je krivac stres. Zapravo, palpitacije mogu biti način na koji vam tijelo govori da je razina stresa prešla sigurnu granicu. Meditiranje pomaže vratiti razinu stresa u normalu. Pokušajte svaki dan odvojiti 30 minuta da se opustite.
- Umirite svoj um aromaterapijom. Na rupčić stavite nekoliko kapljica opuštajućeg **ulja lavande** i udišite miris. Ili prsa istrljajte dvjema kapljicama **ulja gorke naranče** (poznata i kao seviljska naranča), a možete i dodati nekoliko kapi tog ulja u kupku.
- **Spavajte** barem **sedam sati** svake noći. Umor može biti još jedan uzrok čudnih otkucaja srca.

Ugrijte se i pokrenite

- Tri ili četiri puta tjedno izvodite barem 30 minuta **aerobne aktivnosti**. Hodanje, trčanje i tenis su izvrsni za to. Samo pazite da ne postanete previše usredotočeni na poboljšanje prijašnjeg rezultata ili pobjedu nad protivnikom – to će samo povećati stres. Vježbajte u takvom ritmu da možete bez problema pritom razgovarati.

Zagrijavajte se 10 minuta prije svake sportske aktivnosti i svakako 10 minuta radite vježbe istezanja pošto završite.

Održavajte ritam

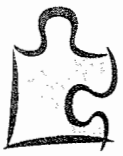
- Mnoge osobe koje imaju nepravilan srčani ritam imaju nisku razinu magnezija. Jedite više hrane bogate magnezijem, poput integralnih žitarica, i [illegible] narki, [illegible] lisnatog

povrća, školjaka i rakova. Ako želite uzimati magnezijske dodatke prehrani, uzimajte 300 mg na dan (*Oprez!* Nemojte uzimati magnezij ako imate bolesne bubrege).

- Uzimajte **koenzim** Q_{10}. Ta prirodna tvar koju možete kupiti bez recepta u obliku pilule, pomaže u održavanju pravilnog ritma otkucaja srca. Uzimajte 50 mg na dan, uz jelo. Možda će proći nekoliko mjeseci prije no što počnete osjećati neko poboljšanje.
- Ako ne jedete mnogo ribe, uzimajte 2 do 3 g **ribljeg ulja** na dan. Ono je bogato blagotvornim omega-3 masnim kiselinama.
- Aminokiselina taurin pomaže smiriti neredovite električne impulse u srcu. Uzimajte 2 g na dan. Taurin se može nabaviti u ljekarnama i trgovinama zdrave hrane.

Provjerite lijekove koje uzimate

- Mnogi lijekovi koje uzimate na recept ili oni koje kupujete bez recepta, mogu izazvati preskakanje srca, pa prvo pročitajte **upute**. Možda će pisati »ne upotrebljavajte ako bolujete od bolesti srca ili visokog krvnog tlaka«. Ili će možda biti navedene posebne upute o djelovanju lijeka na ritam otkucaja srca. Posebnu pažnju obratite na lijekove protiv prehlade i alergija koji se kupuju bez recepta, a sadrže sredstvo za odčepljivanje nosa. Jedan od često prisutnih sastojaka je pseudofedrin.
- Neki **bronhodilatori** protiv astme, poput terbutalina, mogu povećati opasnost od preskakanja srca. To mogu i **antihistaminici**, poput loratadina. Ako ih uzimate, porazgovarajte s liječnikom o prebacivanju na druge lijekove.
- **Izbjegavajte** sva prehrambena sredstva ili dodatke prehrani koji sadrže sastojak efedru. Proizvodi koji sadrže efedru koriste se za smanjivanje težine i podizanje razine energije. Ipak, efedra može značajno povećati rizik od nepravilnih otkucaja srca ili palpitacija, katkad s opasnim posljedicama. Preparati za mršavljenje koji sadrže efedru zabranjeni su u Sjedinjenim Američkim Državama.



Isprobano...

Mnoge osobe tvrde da manja konzumacija slatkiša pomaže u sprječavanju palpitacija.

...& dokazano

Bilo koja hrana koja izaziva iznenadnu fluktuaciju razine šećera u krvi, može pridonijeti palpitacijama. Ako ste ovisni o slatkoj hrani, a imate palpitacije, smanjite unos šećera. Možda ćete otkriti da će se preskakanje srca smanjilo ili posve prestalo.

Staračke pjege

Staračke pjege ili jetrene pjege su ravna područja smeđe boje koja se često nalaze na nadlanicama. Najbolji način prevencije – a ujedno i zaštite od raka kože – jest primjena sredstava za sunčanje. Ako je prekasno i već imate pjege po rukama, potražite kreme za izbjeljivanje koje možete kupiti bez recepta ili primijenite jednostavno, prirodno sredstvo za izbjeljivanje. I od tada ne izlazite iz kuće bez odgovarajuće zaštite od sunca.

Što se događa?

Unatoč njihovu nazivu, ove ravne ili zaobljene mrlje, koje se mogu pojaviti na licu ili rukama, nisu uzrokovane starenjem. Potrebna su desetljeća prije no što oštećenja uzrokovana suncem postanu očita. Zato mnogi ljudi ne primijete promjene do kasnije životne dobi. No osobe koje se previše izlažu suncu, razviju staračke pjege već u dvadesetim i tridesetim godinama života. Neki lijekovi vas mogu učiniti sklonijima sunčevu oštećenju i s time povezanih pjega. To su dijuretici, tetraciklini, lijekovi za šećernu bolest i povišen krvni tlak.

Izbjeljivanje

- Možete upotrijebiti kremu za posvjetljivanje (engl. *Fade Out)* koja sadržava 2-postotnu otopinu tvari za izbjeljivanje, hidrokvinon. (Tamnije mrlje možda zahtijevaju jaču otopinu, ali za takvu otopinu vam treba recept dermatologa.) Prije uporabe kreme, pažljivo pročitajte uputu proizvođača.
- Najmanje dva puta na dan stavite na pjege **limunov** sok. Limunov sok je blago kiseo i može biti dovoljno jak da odstrani ili posvijetli pjege.
- Pomiješajte **med** i **jogurt** da biste stvorili prirodno sredstvo za izbjeljivanje koje može posvjetliti pjege. Pomiješajte 1 žličicu običnog jogurta sa žličicom meda. Namažite kožu, ostavite da djeluje 30 minuta, isperite. To činite jednom na dan.
- Prekrijte pjege **alojevim sokom**, koji ste, po mogućnosti, iscijedili iz lista svježe biljke. Odrežite list, pritisnite ga i iscijedite sok iz njega. Biljka sadržava kemijske tvari koje odstranjuju mrtve stanice i potiču rast novih, zdravih stanica. Primijenite jednom ili dva puta na dan.
- Narodni lijek za odstranjenje staračkih pjega jest premazivanje kiselim mlijekom. U njemu se nalazi laktična kiselina koja nježno skida kožu oštećenu suncem i pigmentirana područja.

Prekrivanje

- Prekrijte staračke pjege **kozmetičkim sredstvima** – prodaju se u ljekarnama. Neka su obogaćena uljima koja ujedno i vlaže kožu. Posavjetujte se s ljekarnikom o odgovarajućoj nijansi za vašu kožu – uglavnom nešto svjetlije od boje ostale kože – i o tome kako se primjenjuje.

Moć prevencije

- **Izbjegavajte sunce** koliko god možete dok je najjače – od 10 do 16 sati ljeti ili u krajevima s vrućom klimom te između 10 i 14 sati u ostalom dijelu godine.
- Svaki dan, 30 minuta prije izlaska iz kuće, **kremom za sunčanje** namažite lice i ruke. Upotrebljavajte preparate sa zaštitnim faktorom 15 i većim. Najučinkovitije kreme, koje štite kožu od staračkih pjega, sadrže cinkov oksid ili titanov dioksid. Ako dugo boravite na otvorenom, svaka dva sata se ponovno namažite.
- **Nosite šešir** sa širokim obodom (najmanje 10 cm). On će vam čuvati lice i vrat od sunca i tako spriječiti nastanak staračkih pjega na tim područjima. Izaberite šešir s pamučnom podstavom – slamnati šeširi ne pružaju dovoljnu zaštitu.
- Nakon boravka na otvorenom namažite kožu uljem **vitamina E**. Vitamin E je antioksidans i može spriječiti nastanak staračkih pjega neutralizacijom molekula slobodnih radikala, koje oštećuju kožu. Ali vitamin E primijenite samo *nakon* sunčanja! Naime, vitamin E može proizvoditi slobodne radikale kad ga se izloži sunčevom svjetlu.

Trebam li liječnika?

Staračke pjege, koje uglavnom izgledaju kao tamne glatke pjege, većinom su bezopasne. No ako se pjega poveća, promijeni boju, počne krvariti ili svrbjeti, otiđite k liječniku. Neka zloćudna oboljenja kože, poput melanoma, mogu nalikovati na sunčane pjege.

Ako kućni pripravci ne djeluju, liječnik vam može preporučiti dermatologa koji ih može liječiti laserom ili tekućim dušikom.

Stres

Tijelo se s vremena na vrijeme može nositi sa stresom; povremeni stres vas katkad može i stimulirati. No previše stresa nije dobro ni za tijelo ni za duh. Srećom, čak i kad ne možete promijeniti stresnu situaciju, možete kontrolirati način na koji se s njom nosite. Stoga, ako čupate kosu, grizete nokte ili se brinete do iznemoglosti, iskušajte sljedeće metode kako biste vratili osjećaj smirenosti.

Što se događa?

Vaše tijelo je uznemireno i poručuje vam da nešto nije u redu. Stres može uzrokovati poremećaje u endokrinom sustavu, potičući proizvodnju hormona koji smanjuju otpornost organizma, oštećuju srce i krvne žile te povećavaju osjetljivost na prehladu i druge bolesti. Štetnom utjecaju izložena je i psiha. Stres potiče razdražljivost i bijes, izaziva izrazitu tjeskobu i gubitak koncentracije, a kod mnogih uzrokuje nesanicu, kroničnu mučninu, glavobolju i umor.

Biljke i dodaci s umirujućim djelovanjem

- **Kamilica** se zbog svojih ljekovitih svojstava cijeni još od vremena drevne Grčke. Danas se u svijetu na dan popije oko milijun šalica čaja od kamilice, a travari i liječnici naturopati je preporučuju kao učinkovit lijek protiv stresa. Triput na dan popijte po jednu šalicu čaja.
- Kamilicu, uz **lavandu** i **odoljen**, možete upotrebljavati i za pripremu kupke koja će vam umiriti živce. Osušeno bilje zamotajte u gazu i držite pod mlazom vode dok punite kadu.
- Konzumirajte više **vitamina C**. U jednom istraživanju je kod osoba izloženih stresu, koje su na dan uzimale 1000 mg vitamina C, zabilježen sporiji rast krvnog tlaka i brže uspostavljanje normalne razine hormona stresa nego kod ostalih.
- Da biste zaštitili tijelo od štetnog utjecaja stresa, potražite **ginseng**. On regulira otpuštanje hormona stresa djelujući na organe zadužene za njihovu proizvodnju (hipofiza, hipotalamus, nadbubrežna žlijezda). Tijekom stresnih razdoblja uzimajte dvaput na dan 100 do 250 mg ginsenga; započnite s manjom dozom i postupno je povećavajte. Stručnjaci preporučuju da nakon svaka dva do tri tjedna uzimanja napravite jednotjednu pauzu.

Usredotočite se

- Opuštanje kroz **meditaciju** je klinički potvrđena metoda za sprječavanje stresa. U ugodnu položaju sjednite na neko mirno i neometano mjesto. Sklopite oči. Zamislite riječ ili frazu na koju ćete se usredotočiti – primjerice: »Sve je u redu.« Pazeći na pravilno disanje, ponavljajte rečenicu pri svakom izdisaju. Ako vas neke druge misli ometaju, lagano ih odagnajte i vratite se svojoj riječi ili frazi. Činite to 10 do 20 minuta, najmanje jednom na dan.

- Istraživanja su pokazala kako određena vrsta **glazbe** može usporiti kucanje srca, smanjiti krvni tlak i reducirati razinu hormona stresa u krvi. Odmorite se i slušajte glazbu koja vas umiruje.
- **Vježbajte putovanje kroz vrijeme.** Kad ste napeti i tjeskobni zbog nečega, pokušajte se sjetiti nečeg sličnog što ste proživjeli prije desetak godina. Koliko vam se to danas čini važnim? Sada zamislite da je prošla jedna godina od događaja koji vas sada muči i ponovno razmislite o svom sadašnjem problemu. Vjerojatno je da će vam »skok u budućnost« omogućiti bolji pregled situacije kroz koju sada prolazite.

Vježbajte progresivnu relaksaciju

- Kad ste iznimno napeti, primijenite metodu poznatu kao **progresivna relaksacija**. Sjednite ili lezite na tiho i udobno mjesto. Zatvorite oči. Stisnite nožne prste najjače što možete. Zadržite ih u tom položaju 10 sekunda i onda ih opustite. Isto učinite i s drugim dijelovima tijela. Napnite i opustite noge, zatim trbuh, prste, ruke, vrat i lice, progresivno se rješavajući napetosti od nožnih prstiju do glave, sve dok je na kraju, metaforički, ne »izbacite« iz sebe.

Moć prevencije

- Otiđite u šetnju ili se bavite nekom drugom **tjelesnom aktivnošću**, barem triput tjedno po 20 minuta. Vježbom se oslobađaju endorfini, tzv. hormoni sreće, koji popravljaju raspoloženje i smanjuju osjećaj tjeskobe.
- **Ograničite** konzumiranje **alkohola, kofeina** i **šećera**. Ako pušite, prestanite. Štetne tvari sadržane u tim proizvodima pojačavaju reakciju na stres, uzrokujući ubrzano lupanje srca, drhtavicu, znojenje dlanova, tjeskobu i razdražljivost.
- Bavite se nekim **umirujućim hobijem**. Vrtlarenje, pletenje, slagalice, knjige ili neka druga omiljena razbibriga pomoći će vam da se odmorite od stresova koje donosi život.

Trebam li liječnika?

Potražite liječničku pomoć ako simptomi povezani sa stresom znatno smanjuju kvalitetu vašeg života. Takvi simptomi su: pretjerana tjeskoba, nesanica, kronične i jake glavobolje, bol u leđima i vratu, prejedanje, ekcemi, sindrom iritabilnog crijeva ili migrene. Dugoročna izloženost stresu povećava rizik od visokog krvnog tlaka, srčanog i moždanog udara i drugih bolesti.

Sunčane opekline

Ako ste poprimili boju kuhana jastoga i osjećate jaku bol, za smanjivanje oteklina i ublažavanje boli uzmite neki od protuupalnih lijekova koje možete nabaviti bez recepta (npr. Aspirin ili ibuprofen). Učinite i ono što biste učinili s bilo kojom vrstom opeklina – rashladite je hladnom vodom. U ljekarnama možete nabaviti i posebne losione koji se nanose nakon sunčanja a sadržavaju posebne sastojke koji umiruju kožu. Budući da ste vjerojatno i dehidrirali, pripazite na dovoljan unos tekućine, a pri idućem izlaganju suncu povedite računa o kremi za sunčanje.

Što se događa?

Vanjski slojevi kože upalili su se zbog pretjeranog izlaganja ultraljubičastim (UV) sunčevim zrakama. Većinom nastaju opekline prvog stupnja, no moguće je pretrpjeti i toplotni udar. Najjača bol se javlja oko četiri sata nakon izlaganja suncu i traje dva do tri dana; nakon pet do sedam dana oštećena koža počinje se guliti. Česte opekline od sunca ubrzavaju starenje kože i povećavaju rizik od raka kože, čemu su posebno izložene plavokose osobe svijetle puti. I neki lijekovi povećavaju osjetljivost na sunce (npr. antibiotici, lijekovi za smirenje, dijuretici, kontracepcijske pilule, lijekovi protiv dijabetesa).

Najvažnije je hlađenje

- Pri liječenju opeklina najvažnije je da ih rashladite, pa bi to trebalo biti prvo što ćete napraviti. Opečene dijelove tijela namačite u **hladnoj vodi** ili rashlađujte oblozima 15 minuta. Hladnoća smanjuje otekline te iz kože izvlači toplinu.
- Ako ste izgorjeli po cijelom tijelu, okupajte se u hladnoj vodi u koju ste prije toga dodali **zobeno brašno**. Fino usitnjeno brašno kupite u trgovinama (npr. Aveeno) ili sami sameljite šalicu zobi u mikseru te dodajte u kupku.
- Skuhajte i ohladite **zeleni čaj**. Natopite krpu hladnim čajem i upotrijebite kao oblog. Zeleni čaj sadrži sastojke koji kožu štite od ultraljubičastog zračenja i smanjuju upalu.
- Za ublažavanje boli iskoristite i rashlađujuća, aromatična svojstva **metvice**. Skuhajte čaj ili dvije kapi ulja metvice pomiješajte sa šalicom mlake vode. Tekućinu ohladite i mekom tkaninom nježno operite opečene dijelove.

Analgetici iz kućne ostave

- Posebno bolna mjesta lagano natrljajte kriškama **krastavca** ili **krumpira** jer sadrže tvari koje rashlađuju i smanjuju otekline.
- Umirujuće djelovanje ima i **ocat**. Može poslužiti za ublažavanje boli, svrbeža i upale nakon što ste izgorjeli na suncu. Natopite papirnate ubruse bijelim ili jabučnim octom, stavite ih na opečenu kožu i držite dok se ne osuše. Postupak možete ponoviti koliko god puta želite.
- Rastvorite kapsulu **vitamina E** i sadržaj nanesite na kožu.
- Ako vas izgorena koža svrbi, okupajte se u hladnoj vodi u koju ste prethodno dodali dvije šalice **octa**.

Premažite opekline

- Premažite opeklinu smjesom od **ječma, kurkume** i jogurta u jednakim omjerima.
- Bolnu crvenu kožu isperite običnim **hladnim čajem.**
- Nanesite smjesu **bjelanca, meda** i **hamamelisa** (može i pojedinačno).
- **Zubna pasta** navodno ublažava bol kod manjih opeklina i sprječava stvaranje plikova.
- Na izgorenu kožu nanesite tanak sloj čistog aloja. upotrijebite ili svježe ubrane dijelove biljke ili gel iz ljekarne. Ako koristite gel, provjerite sastav – mora biti 100 % čisti aloj.
- Nanesite balzam koji sadrži **pljuskavicu**, koja ima antiseptička i analgetička svojstva. Pljuskavica se stoljećima koristi pri liječenju rana i opeklina. Oralnim uzimanjem povećava se osjetljivost kože na štetno djelovanje sunčevih zraka pa je izlaganje suncu zabranjeno.

Moć prevencije

- Najmanje 30 minuta prije izlaganja suncu na kožu nanesite **kremu za sunčanje** sa zaštitnim faktorom 15 ili više. Isto vrijedi i za članove vaše obitelji.
- Sunčeve zrake su najjače u vremenu između 11 i 15 sati pa u tom razdoblju **ograničite svoj boravak na suncu.**
- Ako lako izgorite ili ste u prošlosti imali rak kože, nemojte riskirati! U potpunosti se zaštitite od sunca. To znači: duge hlače, majice dugih rukava, šešir sa širokim obodom i sunčane naočale.
- Jedno istraživanje iz 2001. godine potvrdilo je da rajčica sprječava opekline u osoba svijetle puti. Vjeruje se da likopen, hranjivi sastojak rajčice, štiti kožu od štetnog utjecaja ultraljubičastih zraka.

Trebam li liječnika?

Odmah se obratite liječniku ako je osoba s opeklinama dezorijentirana, zbunjena ili preslaba da sama stoji. Otiđite liječniku i ako se na koži pojave plikovi (s promjerom većim od 1,5 cm) ili znakovi infekcije, npr. gnoj, crvenilo ili pretjerana osjetljivost.

Isprobano...

Mnogima za umirenje nadražene kože pomaže stavljanje mlijeka na opekline.

...& dokazano

Mlijeko je bogato mliječnim masnoćama, ali one ne zatvaraju kožu. Ako vam mlijeko pomaže, slobodno ga koristite. Ali **nikad**, baš **nikad** nemojte upotrebljavati bilo kakvo ulje ili masti jer oni zadržavaju toplinu i tako prže kožu.

Svrbež u preponama i čmaru

Već je sama pomisao na svrbež u području prepona ili čmara dovoljna da se počnete meškoljiti na stolcu. Neke vrste svrbeža, posebno onaj koji osjećaju muškarci u području prepona, može se lako izliječiti protugljivičnim lijekovima koji se mogu kupiti i bez recepta te uz malo više higijene. Nadraženost analnog područja može se ublažiti kremama i prilično iznenađujućim oblozima te nekim novim načinima čišćenja i brisanja. Također, pazite što jedete. Iako samo prolazi kroz vaš organizam, hrana može utjecati na to koliko ćete udobno kasnije sjediti.

Što se događa?

Ovaj dosadni svrbež može jednako tako zahvatiti osobe koje obavljaju sjedeći uredski posao, kao i vrhunske sportaše. Običan uzrok crvenu, svrbljivu, nadraženu području prepona je gljivična infekcija (*tinea cruris*). Ali uzrok može biti i gljivica karakteristična za atletsko stopalo (*tinea pedis*) koja se proširila na prepone. Drugi uzroci su kvaščeve gljivice, bakterije ili jednostavno nadraženost kože: prepone su vruće, znojno područje na kojem se događa mnogo trenja, tako da su problemi s kožom na tom području gotovo neizbježni.

SVRBEŽ U PODRUČJU PREPONA

Pokušajte s protugljivičnim pripravcima

- Natopite vatu u **čaj od majčine dušice i** stavite je na prepone. Majčina dušica sadrži timol, moćno sredstvo u borbi protiv gljivica. Da biste napravili čaj, umiješajte 2 žličice svježe ili sušene majčine dušice u šalicu kipuće vode i ostavite da stoji 20 minuta. Ohladite i nanesite na prepone.
- Protiv gljivica dobar je i **đumbir.** Sadrži ukupno 23 protugljivična sastojka. Naribajte 30 g đumbirova korijena, umiješajte u šalicu kipuće vode i ostavite da stoji 20 minuta. Kad se ohladi, nanesite čaj vatom.
- Sladić također sadrži protugljivične sastojke i dugo se primjenjuje u tradicionalnoj kineskoj medicini kao lijek protiv svrbeža u području prepona. Umiješajte 6 žličica **sladićeva korijena** u prahu u šalicu kipuće vode i ostavite da stoji 20 minuta. Čim se ohladi, nježno nanesite na područje svrbeža.
- Ulje čajevca djeluje antiseptički na bacile i gljivice. Utrljajte tanak sloj ulja na kožu tri puta na dan i nastavite to činiti još dva tjedna nakon što svrbež prestane. Ako vam čisto ulje nadražuje kožu, najprije ga razrijedite: pomiješajte 10 kapljica sa 2 žlice **nevenove masti.** Dobivenu smjesu namažite na područje svrbeža.

Što odjenuti

- Nosite **udobnu, prozračnu odjeću.** Uska odjeća zagrijava prepone, što potiče svrbež.
- Sportaši bi ispod štitnika za spolne organe trebali nositi pamučno donje rublje. Pamuk upija znoj i štiti osjetljivu kožu.

Održavajte područje prepona čistim i suhim

- Poslije svake aktivnosti nakon koje ostanete vrući i znojni, **odmah promijenite mokru odjeću.** Brzo se istuširajte, a zatim odjenite čisto donje rublje i čistu odjeću. Nastojte što prije sa svoje kože oprati znoj koji je idealan za stvaranje gljivica. Također, nemojte ostajati u mokrom kupaćem kostimu duže no što je nužno.
- Uvijek **operite sportsku odjeću** prije no što je ponovno odjenete.
- Ako imate atletsko stopalo, **najprije obujte čarape, a potom odjenite donje rublje.** Ako vam donje rublje dotakne gola stopala dok ga oblačite, gljivice bi se mogle prenijeti na prepone.
- Nemojte izvaditi **korišteni ručnik** iz košare za prljavo rublje i ponovno ga upotrijebiti. Gljivice bujaju u vlažnim, tamnim uvjetima i vjerojatno ćete dobiti još jednu infekciju.
- Nakon kupanja, osušite područje oko prepona **sušilom za kosu** postavljenim na najhladnije.
- Da biste unuštili gljivice, nanesite vatom neku antiseptičku tekućinu za ispiranje usta.

Pospite talkom

- Kad se odjenete ili promijenite donje rublje, pospite prepone **talkom ili dječjim puderom.** Upit će vlagu i održati vašu kožu suhom.

Smršavite

- Ako ste preteški, **riješite se nekoliko kilograma.** Nabori kože često su topli i vlažni, čime se potiče razvoj gljivica.

ANALNI SVRBEŽ

Ublažite nelagodu

- Ako su problem analne raspukline (zaderotine ili porezotine na unutrašnjoj strani čmara) ili hemoroidi, **kupite mast** ili čepiće za tu svrhu. U ljekarnama ćete pronaći niz proizvoda koji sadrže kombinaciju lokalnog anestetika, protuupalnog sredstva i blagog steroida. Upotrijebite navečer i ujutro i svaki put nakon stolice. To može spriječiti oticanje koje je glavni uzrok nelagode, a i svrbež. Nikad nemojte primjenjivati ove proizvode duže od sedam da

Trebam li liječnika?

Ako se pojave mjehuri na svrbljivom dijelu prepona ili ako ne nestanu nakon nekoliko tjedana samoliječenja, obratite se liječniku. Možda imate alergijsku reakciju na neki iritans u odjeći (lateks u elastici na donjem rublju čest je alergen) ili na prašak za rublje koji upotrebljavate. U rijetkim slučajevima je svrbež u području prepona povezan s ozbiljnim stanjima, poput dijabetesa ili raka.

Ako vas svrbi čmar i primijetite krv ili iscjedak ili osjetite kvržicu, morate se odmah obratiti liječniku, jer to može biti znak ozbiljne bolesti.

Isprobano...

Jabučni ocat je učinkovit u smirivanju svrbeža u području prepona.

...& dokazano

Ocat je kiseo, a gljivice ne uspijevaju u kiseloj okolini. Jednom na dan stavite ocat na vatu i nanesite ga na područje zahvaćeno svrbežom. Primijenite taj način liječenja samo na neoštećenoj koži.

- U kadi rastopite 3 do 4 žlice **sode bikarbone** u nekoliko centimetara tople vode. Ostanite u kupki petnaestak minuta. To ublažava nadraženost kože.
- **Hamamelis** dobro čisti kožu i može ukloniti iritanse koji izazivaju svrbež stražnjice. Što je važnije, njegovo djelovanje može smanjiti oteklinu koja izaziva svrbež. Namočite vatu i stavite je na područje zahvaćeno svrbežom. To će možda peći nekoliko minuta.
- Upotrijebite **toplu vrećicu čaja** kao kompresu kojom ćete olakšati svrbež i smanjiti naticanje. Jednostavno je prelijte kipućom vodom, kao što biste napravili da kuhate čaj, tako da se otpuste kemikalije u listovima. Ostavite da se ohladi do ugodne temperature, a zatim je pritisnite na područje zahvaćeno svrbežom i tako držite nekoliko minuta.

Moć prevencije

- Budite čisti. Obrišite se nekoliko puta, da biste uklonili sve tragove stolice. Da biste izbjegli nadraživanje kože, upotrebljavajte **vlažni, bijeli toaletni papir bez mirisa** koji možete kupiti u trgovinama ili ljekarnama.
- Pazite da vam prepone i stražnjica budu suhi i da se ne znoje. Sušilom za kosu, namještenim na najmanju jačinu, 30 sekundi sušite to područje. Zatim ga dobro pospite **dječjim puderom ili škrobnim brašnom.** Ako upotrebljavate dječji puder, neka ne sadrži parfem, jer on može nadražiti kožu.
- Odaberite **udobno pamučno donje rublje**. Izbjegavajte tajice.
- Ako vas svrbi čmar, privremeno izbjegavajte kiselu hranu, poput agruma i nemojte jesti ljutu hranu, poput feferona ili ljutih umaka. Sve to može nadražiti kožu.
- Iritansi su i ulja sadržana u **kavi.** Nemojte piti više od 200 do 400 ml kave na dan ili je se u potpunosti odrecite pa ćete vidjeti hoće li se svrbež popustiti.
- Upotrebljavajte **bezmirisni prašak za pranje rublja,** omekšivače rublja i sapun. Izbjegavajte i namirisane proizvode za kupanje.

(Vidi i *Alergije*, stranica 35; *Suha koža*, stranica 177; *Ekcemi*, stranica 108; *Gljivične infekcije*, stranica 118; *Ušljivost glave*, stranica 342; *Osip*, stranica 256 i *Psorijaza*, stranica 288)

Štucavica

Štucavica se može pojaviti u najnezgodnijim prigodama, npr. trenutak prije no što započnete zdravicu ili tijekom prezentacije na poslu. Kad ste u javnosti, možda ćete trebati upotrijebiti vrlo suptilne metode za sprječavanje štucavice. Neki »lijekovi« uključuju nježan pritisak, drugi čašu vode. Ako imate visok prag neugode, ili ako se negdje možete sakriti, postoje neobično čudne poze koje preporučuju osobe sklone štucavici za njezino zaustavljanje. Činite što god vam pomaže.

Hitne mjere na javnim mjestima

- Pritisnite dlan jedne ruke palcem druge ruke, što jače to bolje. Umjesto toga, možete stisnuti jagodicu lijevog palca između desnog palca i kažiprsta. Neugodan osjećaj, čak i bol, djeluje na živčani sustav i može zaustaviti štucavicu. (A to možete činiti ispod stola da vas nitko ne vidi.)
- **Duboko udahnite** i zadržite dah. Nagomilavanjem ugljičnog dioksida u plućima, ošit se opušta.
- Ako možete nestati na nekoliko minuta (»Oprostite, moram izići na trenutak«), **stavite prste u uši** i držite 20 – 30 sekundi. Ili pritisnite mekano područje iza ušne školjke, malo ispod baze lubanje. To šalje »opuštajući« signal kroz vagalni živac, koji se proteže do ošita.
- Kad nitko ne gleda, **isplazite jezik**. Tu vježbu izvode pjevači i glumci jer potiče otvaranje glasnica. Lakše dišete, zaustavljajući spazam koji uzrokuje štucanje.
- **Prekrijte šakama nos i usta**, ali nastavite normalno disati. Veća doza ugljičnog dioksida olakšat će štucavicu.

Napitci koji pomažu

- Popijte devet do deset malih **brzih gutljaja tekućine**. Kad gutate tekućinu, ritmičke kontrakcije jednjaka nadvladavaju spazam ošita.
- **Začepite li uši** dok pijete, to je još bolje. Stavite prste u uši i pijte kroz slamku. Tako istodobno pritišćete vagalni živac i imate koristi od stalnog gutanja.
- Stavite sloj **kuhinjskog papira** preko vrha čaše i pijte kroz to. Morat ćete jače povući ošitom da usišete vodu. Koncentriranje gutanja nadvladava spazmatske pokrete mišića.

Što se događa?

Iznenađujuće je da premda je štucanje česta pojava, nitko ne zna što je u stvari uzrokuje. Ali svi smo skloni štucavici. Čak i plod u maternici. Nešto tjera ošit da se kontrahira, snažno i bez utjecaja volje, stvarajući spazam koji popušta štucanjem. Kontrakcije može uzrokovati određena hrana, prekomjerno pijenje alkohola i gutanje zraka, npr. kad pijete gazirana pića ili kad se uzbudite.

Trebam li liječnika?

Vjerovali ili ne, štucavica kod nekih ljudi traje danima. Ako dugo štucate, liječnik će htjeti otkriti uzrok. Problem može biti u živčanom sustavu ili probavnom sustavu, npr. kad se probavni mišići ne kontrahiraju pravilno. Možda imate ponavljajući nadražaj želuca ili neku vrstu infekcije. Liječnik može propisati trankvilizator, npr. klorpromazin ili haloperidol, za »neukrotivu« štucavicu. Lijekovi opuštaju ošit.

Pripravci koji iznenade okusne pupoljke

- Pomiješajte **šećer** ili **med** s vodom. Stavite žličicu na jezik i progutajte.
- Šok zbog nečeg kiselog može uzrokovati nabiranje usnica i spriječiti štucanje. Izrežite **limun** na kriške i grickajte.
- Progutajte žličicu **jabučnog octa**. To je izazov, ali ako se možete nositi s napadom na okusne pupoljke, to je brz lijek. (Druga kisela metoda jest grickanje **kiselih krastavaca**.)

Dišite

- **Relaksacija** je katkad rješenje. Lezite na krevet, okrenite glavu na stranu, a ruke neka vise sa strane. Duboko udahnite, zadržite 10 do 15 sekundi i polako izdahnite. Ponovite nekoliko puta. Odmorite se nekoliko minuta prije no što ustanete.
- Ako možete, zatražite pomoć od partnera: naslonite se leđima na zid i zamolite partnera da lagano stavi šaku na mekano područje neposredno ispod prsne kosti. Nekoliko puta duboko udahnite. Zadnji put potpuno izdahnite. Partner bi tada trebao pritisnuti **nježno, ali čvrsto** da olakša izlazak zraka iz vaših pluća.
- **Dugačak, strastven poljubac** također djeluje (ako ne djeluje, ništa zato: nema štete). Pazite da izaberete pravog partnera za taj postupak.

Lijekovi s dječjeg jelovnika

- Uzmite veliku žličicu **maslaca od kikirikija**. U postupku žvakanja i skidanja maslaca s jezika i zubi, ometa se uzorak disanja.
- Pokušajte žlicom **sladoleda**, jer tako lijek postaje užitak. Hladnoća sladoleda, mirno gutanje i ugodna distrakcija pomažu u smirivanju ošita.

Moć prevencije

- **Izbjegavajte pivo i gazirana pića**, osobito hladna. Kombinacija niske temperature i mjehurića stvara koktel koji može nadražiti ošit.
- **Usporite dok jedete**. Kad brzo jedete, gutate više zraka, koji može uzrokovati štucavicu i podrigivanje.
- Poznato je da neki lijekovi, npr. **diazepam** (*Valium*), pridonose češćoj štucavici. Ako sumnjate na propisani lijek, porazgovarajte s liječnikom da doznate postoji li zamjena za njega.

Štucavica kod dojenčadi može biti posljedica gutanja velike količine zraka tijekom hranjenja. Postupite jednako kao radi poticanja podrigivanja. Naslonite dijete na svoje rame i nježno ga **lupkajte po leđima**. To može dovesti zrak gore i zaustaviti štucanje. Također provjerite dudu na bočici. Okrenite punu bočicu naopačke. Trebali biste dobiti uredno kapanje koje se usporava i na kraju prestaje. Izlazak premalo ili previše tekućine može pridonijeti štucavici

Tjelesni vonj

Da biste riješili problem neugodna mirisa tijela, morate riješiti problem na njegovu ishodištu. Ako antiperspiransi (blokiraju žlijezde znojnice) i dezodoransi (neutraliziraju ili maskiraju miris) ne djeluju ili ako više volite prirodna sredstva, mnogo je načina kojima se može postići ugodan miris tijela. Borba s neugodnim mirisom počinje pod tušem ili u kadi i nastavlja se cijeli dan.

Što se događa?

Davno nam je priroda podarila snažan miris da privlačimo osobe suprotnog spola. Ali, neugodan tjelesni miris danas vam neće previše pomoći. Problem počinje s određenim vrstama znoja. Ekrine žlijezde proizvode bistar znoj neutralna mirisa, koji hladi tijelo dok isparava. Apokrine žlijezde, koje se nalaze u pazusima i preponama, izlučuju tvar koja je gozba za bakterije. Stres, ovulacija, spolno uzbuđenje i ljutnja mogu uzrokovati pretjeran rad tih žlijezda. Neke bolesti uzrokuju proizvodnju određenih tjelesnih mirisa, kao i neki lijekovi, npr. antidepresiv venflaxin (*Efexor*) i bupropion (*Zyban*), lijek koji se koristi kao pomoć pri odvikavanju od nikotina.

Izaberite učinkovit sapun

- Izaberite **sapun s dezodoransom** ili uljem čajevca, ili antibakterijske tekućine za pranje ruku. U njima su sastojci koji nastavljaju uništavati bakterije na vašoj koži i nakon pranja. Ako vam sapun ne nadražuje kožu, upotrebljavajte ga svaki dan. Ti sapuni nekim osobama previše isušuju kožu. Tada njihovu uporaba treba ograničiti na pazuhe i prepone, gdje je njihovo djelovanje najpotrebnije.
- Ako ne pomažu sapuni s dezodoransom (mirisom), pokušajte s drugom vrstom proizvoda. **Antibakterijske kirurške tekućine za pranje**, npr. *Plivasept* ili *Betadine*, mogu se kupiti u većini ljekarni bez recepta. Toliko su učinkovite da se koriste za pranje pacijenata prije operacije. No, ti proizvodi jako isušuju kožu. Poželjno je da ih koristite samo za tuširanje i da ih zatim isperete vodom. Njima perite isključivo područja koja imaju snažan miris, pazuhe i prepone. Stavite malo tekućine na spužvu za pranje, operite željena područja, isperite vodom te tuširanje završite pranjem običnim sapunom.

Dalje od dezodoransa

- Na pamučnu krpu stavite malo **octa**. Krpom obrišite pazuhe da smanjite broj bakterija koje su uzročnici neugodna mirisa. Ne stavljajte ocat odmah nakon brijanja jer će vas koža jako peći. Isto se odnosi na hamamelis (seletricu).
- Poprskajte se **hamamelisom**. Izravno ga možete nanijeti na kožu ili njime namočiti pamučnu krpu. Osvježavajuća tekućina istovremeno suši i daje ugodan miris.
- Zaprašite **sodom bikarbonom ili kukuruznim brašnom** problematični dio tijela. Oba praha apsorbiraju vlagu. Soda bikarbona uništava i bakterije koje su uzročnici neugodna mirisa.

- Redovito **brijte** pazuhe. Dlake ispod pazuha zadržavaju znoj i bakterije, čime se pogoršava miris tijela.
- Svaki dan **mijenjajte majicu** – po mogućnosti dva puta na dan za topla vremena.

Pomoć iz vrta

- Bilo koja od niže spomenutih tekućina može se koristiti za pazuhe, ali ne oko spolnih organa.
- Problematična područja mažite **uljem čajevca**, sve dok ne nadražuje kožu. Ovo ulje, koje se dobiva iz australskog drveta, uništava bakterije i ima ugodan miris.
- Eterična ulja **lavande, bora** i **paprene metvice** ugodno mirišu, a bore se protiv bakterija. Koža nekih osoba reagira na određena ulja. Zato prije uporabe napravite test: malu površinu kože namažite uljem.
- Mirisna ljekovita biljka **kadulja** (žalfija) ubija bakterije i smanjuje znojenje. U prodavaonicama zdrave hrane možete kupiti tinkturu ili razrijeđeno kaduljino ulje. Također možete skuhati čaj od svježih ili osušenih kaduljinih listova i spremiti ga u hladnjak. Nakon uporabe kadulje operite ruke prije no što dirate lice.
- Voće iz skupine agruma, npr. **limun**, mijenja pH kože tako da je čini kiselijom. Sve bakterije, kao i one koje uzrokuju neugodan miris, teško preživljavaju u kiselu okruženju. Samo namažite kožu limunovim sokom i pustite da se osuši.

Jedite zeleno, mirišite čisto

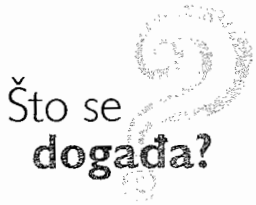
- Jedite mnogo **špinata, blitve** i **kelja**. To i ostalo lisnato zeleno povrće bogato je klorofilom, koji ima snažan dezodorirajući učinak na tijelo.
- Ili kupite tablete koje sadrže **klorofil**. Postoje mnoge vrste. Napravljene su od smeđih algi (kelp), plavozelenih algi i ječma. Provjerite dozu u uputama.
- Žvačite **peršin**, koji ima osvježavajući miris. Ili pripremite čaj od peršina. Žlicu isjeckanog peršina namačite u šalici vrele vode pet minuta. Popijte kad se ohladi.
- **Lipov čaj** potiče izlučivanje otpadnih proizvoda iz tijela. Također može poboljšati miris znoja. Čaj se pravi od lipova cvijeta. Ima profinjen miris, poput jasminova čaja.

Trebam li liječnika?

Onaj tko se često i obilno znoji, možda ima previše aktivnu štitnu žlijezdu, nizak šećer u krvi ili problem s dijelom živčanog sustava koji nadzire znojenje.
Ako mislite da se previše znojite ili da neka bolest uzrokuje neugodan miris tijela, posavjetujte se s liječnikom. Ako uzimate lijek na recept, koji možda pridonosi neugodnu tjelesnom mirisu, pitajte liječnika je li moguće zamijeniti lijek.

Trudnoća: tegobe

Kako mjeseci prolaze, tako se trudnoća može sve više početi činiti kao teret, umjesto kao divno čudo. Jutarnja mučnina je samo početak (načine koji će vam pomoći da svladate jutarnju mučninu pronaći ćete u poglavlju Jutarnja mučnina, str. 223) Kad se pojave žgaravica, strije, bolovi u leđima, otečena stopala i proširene vene, možda ćete se početi pitati je li to uopće bila dobra ideja. Evo nekoliko savjeta koji će vas umiriti.



Kako dijete raste u maternici svoje majke, tako se ona može početi osjećati prilično nelagodno. Nošenje dodatne težine može izazvati bol u leđima i iscrpljenost. A kako sve veća maternica počinje pritiskati želudac i crijeva, može doći do žgaravice. Povrh toga, tu su i dvije ne baš blistave neugodnosti: zatvor i hemoroidi. Ostale nuspojave vezane uz trudnoću mogu uključivati zadržavanje tekućine, koje izaziva oticanje nogu, i sindrom karpalnog tunela (koji dovodi do osjećaja da vam trnu prsti na rukama ili kao da su potpuno umrtvljeni). Za kraj, mogu se razviti još i proširene vene, te strije na trbuhu i prsima. Bravo za trudnoću!

Smanjite umor

- Svaki dan **odspavajte pola sata.** Dok spavate, pazite da su vam noge postavljene više od srca jer to uklanja pritisak s njih. Nemojte se osjećati krivom zbog toga što vam je potreban odmor: stvaranje djeteta može biti težak posao. Ako imate malo dijete, odmarajte se kad i ono, a ako dijete ne želi spavati, stavite neki crtić, podignite noge i gledajte zajedno s njim.
- Svaki dan **vježbajte.** Aerobne aktivnosti, poput hodanja ili plivanja, daju vam više energije. A i porođaj će biti lakši ako ste redovito vježbali.

Riješite problem otečenih stopala

- Popravite dotok cirkulacije u bolna stopala tako što ćete izmjenjivati vruće i hladne nožne kupke. Vruća voda dovodi krv u stopala, a hladna je ponovno odvodi iz njih. Napunite dvije velike posude vodom – jednu ugodno toplom, a drugu hladnom. Najprije uronite stopala u toplu vodu i ostavite ih tako 3 minute, a zatim ih uronite u hladnu vodu i držite tako 30 sekunda. Ponovite postupak šest puta, završavajući hladnom vodom.
- Nakon nožnih kupki, **odmorite se barem deset minuta** s podbočenim nogama.

Dovedite žgaravicu pod kontrolu

- Kad ste trudni, ne samo da rastuće dijete pritišće vaš trbuh, već su i ezofagalni sfinkter (mišić između želuca i ezofagusa) opustili trudnički hormoni. Ta kombinacija znači da postoji velika vjerojatnost da će želučane kiseline biti potjerane u ezofagus, što može izazvati snažno peckanj

- **Nemojte jesti velike obroke** i ostavite barem jedan sat (po mogućnosti tri) između večernjeg obroka i odlaska u krevet.
- Nosite odjeću koja je **labava oko struka.**
- Izbjegavajte **prekomjerno debljanje.**
- **Pokušajte ne saginjati se.** Ako trebate nešto podignuti, savijte koljena i čučnite.
- **Jedite bademe.** Kemijski spojevi u njima zadržavaju želučanu kiselinu u želucu tako što učvršćuju ezofagalni sfinkter. Ipak, pripazite na kalorije. Kako je u svakom bademu otprilike 10 kalorija, od njih se vrlo lako udebljate. Da biste izbjegli prekomjerno dobivanje na težini, morat ćete se odreći neke druge visokokalorične hrane.
- Izbjegavajte hranu koja opušta ezofagalni sfinkter. To uključuje **kavu, agrume, prženu hranu, metvicu, proizvode od rajčica** i **alkohol.**
- Ako ništa ne uspije, posavjetujte se s liječnikom o uzimanju **antacida**, lijekova koji neutraliziraju želučane kiseline. Smatra se da se neki antacidi smiju uzimati u trudnoći, ali pretjerana upotreba mogla bi naškoditi nerođenu djetetu.

Trebam li liječnika?

Srećom, većina trudničkih tegoba nestane kad se dijete rodi. Otiđite liječniku ako gubite na težini, povraćate sve što pojedete ili popijete, ako se osjećate dehidrirano ili ako ne mokrite. Također trebate otići liječniku ako vas stalno boli glava, ako posumnjate da se dijete miče rjeđe nego prije ili ako se prestane micati.

Borite se protiv boli u leđima

- **Izbjegavajte dugotrajno stajanje**, posebno u kasnijim mjesecima trudnoće. Kako dijete raste, a vaši zdjelični zglobovi postaju mekši, tako vas često bole leđa – stajanje povećava bol.
- Kad morate stajati neko vrijeme, **ravnomjerno rasporedite** težinu između stopala. Ako podignete jedan kuk, stavljate bočni pritisak na donji dio kralježnice.
- Kad ste u stolcu, **sjedite uspravno.** Držite donji dio leđa prislonjen uz naslon stolca i ponavljajte to nekoliko puta svaki dan, da biste učvrstili mišiće koji podupiru leđa.
- Ako radite za stolom, držite stopala lagano podignuta na klupici za noge ili stolčiću.

Kontrolirajte sindrom karpalnog tunela

- Mnogim ženama trnu prstu tijekom trudnoće, obično zbog toga što zadržavanje vode pritišće živce ručnog zgloba. Da biste uklonili neugodan osjećaj, trebali biste pet minuta svaki sat raditi **vježbe za ruke i zglobove** (vidi vježbe na stranici 49)
- Ako imate osjećaj da su vam zglobovi umrtvljeni, **nemojte ih savija**[illegible] i da olakšate neugo[illegible]amo pogoršati sta[illegible].

Smanjite mogućnost dobivanja strija

Gotovo svaka trudnica dobije strije – crte na koži čija boja varira od ljubičastocrvene do srebrnastobijele. Strije nastaju zbog toga što se koža mora raširiti da bi mogla omogućiti širenje trbuha i dojki. Širenje se odvija u kolagenu, sloju kože koji se nalazi ispod njezine površine, tako da trošenje bogatstva na proizvode za njegu kože neće pomoći. Neke žene su jednostavno sklonije strijama od drugih. Ali, ako ne dobijete previše kilograma tijekom trudnoće, i strija će biti mnogo manje. Utješno je i to što se strije ipak obično smanje nakon nekog vremena i često postanu samo blijede, srebrnaste pruge ili doslovno nestanu.

Obranite se od proširenih vena

Proširene vene nastaju jer tijelo proizvodi više krvi da bi moglo nahraniti fetus. Da biste spriječili njihovo nastajanje, nosite trudničke **čarape protiv proširenih vena.**

Smanjite na minimum nastajanje proširenih vena tako što ćete na noge staviti hladne komprese. Pomiješajte po 6 kapi svakog od ovih eteričnih ulja: **čempresovo, limunovo i bergamotino** u šalici destiliranog **hamamelisa.** Ostavite da se hladi u hladnjaku barem jedan sat. Podignite stopala, natopite tkaninu u dobivenu tekućinu i njome obložite noge te držite 15 minuta. Ta kombinacija ulja pomaže suziti otečene krvne žile i smanjiti oticanje.

Ubodi i ugrizi

Ako živite blizu polarne ledene kape, nikad se nećete morati brinuti zbog komaraca, pčela, osa ili meduza. Za ostatak ljudi sukobi s tim iritirajućim životinjama neizbježni su kao i kiša za vrijeme godišnjeg odmora. Repelenti za insekte učinkovito odbijaju nametnike u zraku. Ubodi nekih kukaca su ipak gori od njihova zujanja. Tu je navedeno kako se možete oporaviti i zaštititi kožu od njihovih napada.

UBODI OSA I PČELA

Izvadite kreditnu karticu

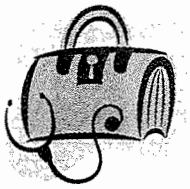
- Ako vas je ubola pčela, **izvadite žalac** što prije rubom kreditne kartice, oštricom noža ili noktom. Dok je god žalac u koži, iz vrećice pričvršćene uz njega oslobađa se otrov koji vam prodire u tijelo. Nemojte upotrebljavati pincetu ili vrhovima prsta pritiskati žalac jer će se osloboditi više otrova.

Njegujte mjesto uboda

- Čim izvadite žalac, namočite kožu **octom** ili otopinom **sode bikarbone** (1 žličica sode bikarbone u jednoj čaši vode). Zapamtite: ubodi pčela su kiseli i trebaju lužnati neutralizator, a ubod ose je lužnat i treba ocat za neutralizaciju (pokušajte zapamtiti: osa = ocat). Namočite komad tkanine u otopinu i stavite je na mjesto uboda. To pomaže da se smanji crvenilo i otok.
- Odmah tretirajte pripravkom za **omekšavanje mesa**. Sadrži enzime koji razgrađuju otrov, smanjuju crvenilo i oteklinu. Uzmite nekoliko žlica praška za omekšavanje mesa, dodajte dovoljno vode da nastane pasta. Namažite ubodeno područje i držite jedan sat.
- Za zaustavljanje svrbeža namažite kožu **pastom od Aspirina**. Smrvite jednu ili dvije tablete Aspirina na daščici. Dodajte toliko vode da napravite pastu, kojom namažite ubodeno mjesto. Sastojci Aspirina pomažu u neutralizaciji otrova (*Oprez!* Nemojte upotrebljavati ovaj pripravak ako ste alergični na Aspirin ili imate manje od 16 godina!)
- Na ubodeno područje stavite **led** da usporite nastajanje otekline. Ako između leda i kože stavite komad tkanine, led možete držati do 20 minuta.

Što se događa?

Neki vas insekti bodu zato što su gladni i smatraju vas hranom. U tu se kategoriju ubrajaju komarci, krpelji i buhe. Ostali kukci vas bodu jer vas smatraju prijetnjom. To su pčele i ose. Kad ubodu kožu, komarci ispuste malo sline, koja uzrokuje nastanak izbočine i izrazit svrbež. Pčele i ose probijaju kožu otrovom, zbog čega vičete i bježite.



Trebam li liječnika?

Ako osoba nakon uboda pčele ili ose teško diše, osjeća se malaksalo, oteknu joj usta i grlo, ima ubrzan puls ili se ospe, nazovite hitnu pomoć ili žrtvu odvezite do najbliže bolnice ili liječnika.
To su znakovi potencijalno smrtonosne alergijske reakcije, anafilaksije.
Svatko tko ima mnogo uboda ili ugriza, treba medicinsku njegu.
To može biti opasno i za osobe koje nisu alergične. Ako se razvije uzdignut, kružni, crveni osip, nastane ulkus ili primijetite da se razvija infekcija kože, također potražite liječničku pomoć.

- **Papaja** sadržava enzime koji neutraliziraju otrov insekata. Ako slučajno imate papaju u zdjeli za voće, samo stavite krišku na mjesto uboda i držite jedan sat.
- Kožu istrljajte **crvenim lukom** ili **zgnječenim češnjakom.** Oba sadržavaju enzime koji razgrađuju komponente upalne reakcije.
- **Šećer** također djeluje. Namočite kažiprst u vodu i zatim u šećer. Prst stavite na mjesto uboda.
- Za smanjenje otekline upotrijebite **bromelain**, enzim koji razgrađuje bjelančevine, a dobiva se iz ananasa. Uzmite tri doze od 500 mg u jednom danu. Prestanite s uzimanjem čim se oteklina počne smanjivati.
- **Ulje čajevca** će također smanjiti oteklinu. Nekoliko puta na dan stavite po jednu kap na kožu.
- Da biste zaustavili svrbež, stavite na kožu jednu ili dvije kapi **lavandinog ulja** Ostavite da djeluje oko 15 minuta. Ako vas ponovno počne svrbiti, stavite još ulja – ali samo kap ili dvije odjednom. Ili nekoliko puta na dan utrljajte **kremu od nevena.**

UBODI INSEKATA

Umjesto češanja...

- Mjesto uboda odmah istrljajte **kockicom leda.** Time se smanjuje upala, koja uzrokuje svrbež.
- Eterična ulja mogu pomoći u zaustavljanju svrbeža nakon uboda komaraca. Upotrijebite **ulje eukalipta, klinčića** ili **paprene metvice.** Malu količinu ulja stavite na komadić vate pa na ubodeno mjesto.
- **Paprena metvica** hladi kožu i potiče cirkulaciju prema mjestu uboda, čime se ubrzava proces oporavka. Upotrijebite eterično ulje ako ga imate ili provjerite sastojke **paste za zube.** Ako sadržava paprenu metvicu, stavite malo na ubod.

Opasnosti u moru

Neke su meduze bezopasne ili uzrokuju samo blagu bol, koja se može ublažiti pranjem u morskoj vodi i nakon toga u octu oko 30 minuta. Ali uvijek postoji opasnost od alergije – ili rijetka mogućnost da se susretnete s opasnom velikom meduzom. To stvorenje može imati do 2 m u promjeru. Ako imate veliku nesreću da vas opeče, potražite liječnika što prije možete.

Budite oprezni na livadi, pustopoljini i u šumi

Suprotno uvriježenu mišljenju, infekcije krpeljima moguće su u svim krajevima i nisu ograničene samo na potvrđeno visoko rizične. Učestalost lajmske bolesti je u porastu zbog sve većeg broja krpelja. Krpelji žive u područjima gdje pasu ovce i divljač, u šumama i na livadama.

- Nakon izleta u šumi ili boravka na livadi, provjerite tijelo od glave do pete kad se svučete. (Možete zamoliti partnera da pogleda područja koja vi ne vidite.)
- Ako naiđete na krpelja koji nije pričvršćen za kožu, uzmite ga rupčićem i bacite ga.
- Ako se krpelj prihvatio za kožu, očistite to područje alkoholom, pa mu pincetom stisnite glavu, što je moguće bliže površini kože. Lagano povlačite dok ne izađe. Ako trzate, okrećete ili stišćete, glava se može otkinuti i ostati zakopana u koži. Ako glava krpelja ostane u koži, razvit će se upala.
- Očistite to područje, stavite antiseptik i otiđite k liječniku opće (obiteljske) medicine. Antibiotici će pomoći u ranoj fazi lajmske bolesti; kasnije ju je mnogo teže liječiti.

- **Dezodoransi** sadržavaju sastojke koji smanjuju nadraženost kože. Ako vas ugrize insekt, pokušajte mjesto nasprejati ili namazati dezodoransom.
- Potražite sprejeve ili gelove koji sadržavaju **mentol**, klasično sredstvo za smirenje kože, radi ublažavanja svrbeža. Držite ga u hladnjaku da uvijek bude spreman za uporabu. Učinak hlađenja će dodatno ublažiti svrbež.
- Kupite **kremu protiv svrbeža**. Mnoge se mogu kupiti bez recepta. U njima mogu biti lokalni anestetik, antihistaminik, hidrokortizon (steroid) i krotamiton, poseban sastojak protiv svrbeža zbog ugriza insekata.

Postupite drukčije

Možda ste čuli da je paljenje cigaretom najbolji način da se riješite krpelja pričvršćena za kožu? Ne činite to! Vrućina će vjerojatno potaknuti krpelja da se zakopa još dublje. Namakanje krpelja uljem također ga neće ukloniti. Čupanje krpelja pincetom jest jedini učinkoviti način.

Moć prevencije

- Koristite repelente za insekte koji sadržavaju DEET, najučinkovitije sredstvo protiv insekata koje se može primijeniti na koži. Odrasli mogu sigurno koristiti sve DEET proizvode (pridržavajući se uputa za uporabu). Na djeci ne primjenjujte kreme koje sadržavaju više od 10 posto DEET-a Ne dajte djeci da se igraju sredstvima protiv insekata.
- Učinite **odjeću odbojnom**. Permetrin je sintetska inačica tvari koja odbija insekte, a ima je u krizantemama. Može se kupiti u obliku spreja u specijaliziranim prodavaonicama ili preko interneta. Izaberite odjeću koju ćete najčešće nositi za

Što nakon ugriza životinje?

Kućni ljubimci često uzrokuju nevolje koje zahtijevaju liječničku intervenciju. Najčešće stradavaju djeca, i to od ugriza psa. Ugrizi mačaka su rjeđi, ali četiri puta češće uzrokuju infekciju.

Nakon ugriza životinja, temeljito očistite to područje, makar ozljeda bila i vrlo mala. Usta životinja su puna mikroorganizama i čišćenje rane će smanjiti vjerojatnost infekcije. Malen ugriz očistite s puno tekuće vode (antiseptici mogu oštetiti kožu i usporiti cijeljenje). Velik, dubok ili prljav ugriz treba očistiti medicinska sestra ili liječnik.

Možda trebate cijepljenje protiv tetanusa nakon ugriza. To nije nužno ako ste tijekom života primili pet injekcija protiv tetanusa. Većina osoba rođenih nakon 1961. godine ubraja se u tu kategoriju. Ako ste rođeni prije 1961. godine, ili sumnjate u svoju imunost, što prije trebate primiti dodatnu dozu.

vrijeme najveće izloženosti insektima. Lagano nasprejajte odjeću da se navlaži, okrenite je i ponovno nasprejajte. Objesite odjeću da se osuši. Repelent djeluje i nakon nekoliko pranja. **Mreže za krevet** treba tretirati permetrinom svaki mjesec.

- Preparat *Mosi – Guard Insect Repellent* obuhvaća prirodne, netoksične repelente za insekte, koji su napravljeni od smjese **eukaliptova ulja.** Sve medicinski odobrene repelente za insekte smije se koristiti kod djece i osjetljive kože. Jednako kao što su sigurni za kožu, također su bezopasni za plastiku i odjeću.
- Citronelino ulje limunasta mirisa, dobiva se iz raznog ljekovitog bilja. Nalazi se u svijećama i sprejevima protiv insekata. Slijedite upute na omotu.
- Počnite jesti češnjak nekoliko dana prije odlaska na kampiranje ili planinarenje u područje gdje ima mnogo insekata. Svaki dan pojedite jedan ili dva režnja češnjaka. Miris češnjaka odbija mnoge kukce.
- Ako radije ne biste mirisali na češnjak, pokušajte koristiti Avonov gel za tuširanje ili ulje za kupanje Skin – So – Soft. Kukci ih ne vole.
- Ako ne želite privlačiti pčele, nemojte oponašati cvijeće: izbjegavajte proizvode s mirisom i ne nosite odjeću svijetlih boja.

Uganuća i ozljede goljenične kosti

Uganuća bi bila mnogo rjeđa kad bi sva igrališta bila ravna. Ali ako nezgodno stanete i u najpliću udubinu, već možete uganuti gležanj. Nemojte to ignorirati, već ga liječite. Ili ste možda trenirali za koji od velikih maratona, što znači da ste trčali na tvrdoj podlozi i jako vas boli goljenična kost. Za brzo olakšanje, najbolji su led i analgetici koje možete kupiti bez recepta, poput ibuprofena ili Aspirina, da smanje osjetljivost i oticanje. I uganuća i ozljede goljenične kosti zahtijevaju odmor i oporavak.

Pridržavajte se POLK pravila

- Za svaku od tih ozljeda, stručnjaci preporučuju **POLK** režim: **p**odignuće odmor, **l**ed, **k**ompresija. Podignite ozlijeđenu nogu ili zglob, ohladite je ledom, umotajte u rastezljivi zavoj od krepa. Ako ste istegnuli ručni zglob, stavite ga u povez koji ide od vrata do ruke.
- Led će smanjiti oteklinu i umrtviti bol. Ako liječite uganuće, hladnoća će smanjiti nakupljanje tekućine u ozlijeđenom području. Upotrijebite fleksibilnu **vrećicu s ledom** ili **vrećicu zamrznutog povrća** umotanu u jastučnicu ili mali ručnik i držite je na uganutom dijelu najviše 20 minuta. Sloj tkanine između vrećice s ledom i vaše kože spriječit će nastajanje smrzotina.
- Kod ozljeda goljenične kosti možete staviti komad leda umjesto vrećice s ledom. **Zamrznite vodu u polistirenskoj šalici**, zatim ogulite dio šalice i pritisnite čvrsti led na goljenicu. Kako se led bude topio, ogulite još jedan dio šalice. Ipak, ako se odlučite za ovu metodu, ograničite primjenu na 8 minuta odjednom. I dajte smrznutoj koži priliku da se ugrije prije no što stavite led drugi ili treći put.
- Uganuti zglob trebate odmarati. Možda se neće činiti tako strašnim, ali rad uz bol samo će povećati štetu. Ako je riječ o manjem uganuću, **odmorite** zglob **barem dva dana**. Dok zglob zacjeljuje, umatanje u elastični povez (dio pod nazivom »kompresija« u riječi POLK) ograničit će kretanje te pomoći ligamentima da zacijele i smanjiti oteklinu ograničavanjem količine tekućine koja se skuplja u tom dijelu.

Što se **događa?**

Najčešće se uganu zglobovi. Ne morate se čak ni baviti sportom da se na taj način ozlijedite: ako samo pogrešno stanete na dnu stepenica ili se spotaknete o kamen, već može doći do bolnog uganuća. Ozljede goljenične kosti, s druge strane, baš su sportska ozljeda. Česta je kod trkača, baletana i nogometaša – zapravo, svih čije vježbanje opterećuje donji dio noge. Tijekom vježbanja, mišići donjeg dijela noge oteknu i pritisnu udubinu koju stvaraju tibija i lisna kost, kosti koje se prostiru od koljena do zgloba. Taj pritisak nadražuje obližnje mišiće, tetive ili ligamente, što izaziva bol.

Trebam li liječnika?

Ako je uz uganuće prisutna i snažna bol ili mnogo oticanja i modrica, otiđite na hitnu pomoć, na rendgensko snimanje, jer ste možda slomili kost. Liječnik bi trebao pregledati svako uganuće čije se stanje nije znatno poboljšalo nakon tri tjedna. Obično sami možete izliječiti ozljedu goljenične kosti, ali ako bol traje duže od tri tjedna, posjetite liječnika. Možda je riječ o prijelomu uslijed zamora ili stanju poznatom pod nazivom sindrom prenaprezanja. Prijelom uslijed zamora je sićušna napuklina u kosti, koja izaziva bol u malom dijelu goljenične kosti, praćenu oticanjem i osjetljivošću na dodir. Stanje se može jako pogoršati ako se ne liječi. Sindrom prenaprezanja nastaje kad goljenični mišići postanu preveliki za vlaknasti »odjeljak« u kojem su smješteni. To će možda biti potrebno operirati.

I-s-t-e-ž-i-t-e-s-e

- Kad je riječ o ozljedi goljenične kosti, sjednite ili lezite s lagano savijenim koljenima. **Savijajte stopalo bolne** noge u smjerovima gore-dolje, unutra-van i u krugovima. Noga vam se ne bi smjela micati. Ponavljajte svaki pokret deset puta.
- Vježbu **istezanja noge** koja smanjuje bol, započnite sjedeći na podu. Nogu koja vas boli ispružite, koljeno neka je lagano savijeno. Savijte ručnik oko stopala i, s koljenom još uvijek savijenim, lagano povucite ručnik prema tijelu. Držite tako 15 do 30 sekundi, a zatim opustite. Ponovite vježbu tri puta.
- U nastavku te vježbe, ustanite i stavite ruke na zid, u razini očiju. Neozlijeđenu goljenicu stavite naprijed, a ozlijeđena neka ostane na mjestu, s petom na podu. To stopalo malo okrenite prema unutra, kao da imate uvrnuta stopala. Lagano se naslonite na zid dok ne osjetite istezanje u stražnjem dijelu lista. Ostanite u tom položaju 15 do 30 sekunda.
- Ponovite isto stojeće istezanje, ali ovaj put prekrižite stražnju nogu iza prednje tako da vam se većina težine nalazi na vanjskim rubovima stopala. Ostanite u tom položaju 15 do 30 sekunda.
- U stojećem položaju, jednom rukom oslonjenom uza zid ili stolac, savijte koljeno ozlijeđene noge i uhvatite se za vrh stopala. Povucite prste tog stopala prema peti tako da izazovete istezanje prednjeg dijela goljenice. Držite 15 do 30 sekunda. Ponovite tri puta.
- Držeći se za stolac ili radnu površinu da biste održali ravnotežu, **propnite se na prste**, ostanite u tom položaju 5 sekunda i polako se spustite. Ponovite deset puta. Zatim napravite još dvije serije po deset puta.
- Naizmjence hodajte prvo na petama 30 sekunda, a zatim normalno. Ponovite četiri puta.

Posebno za uganuća

- Nakon uganuća, čini se da se mišići oko zgloba ukoče. Dijelom zbog smanjene primjene, a dijelom zbog ozljede. Iako ste možda oprezni s istezanjem zgloba, dobro je svaki dan provesti nekoliko minuta **nježno ga savijajući** i ponovno ispravljajući.
- Zaštitite zglob i ograničite oticanje nošenjem rastezljiva **»cjevastog« zavoja** koji možete kupiti u ljekarnama.
- Tri dana nakon ozljede možete početi **zagrijavati** zglob. Ako s time počnete ranije, riskirate povećavanje oteklin[illegible] toplina

povećava cirkulaciju u tom dijelu. Možete se kupati u vrućoj kupki, staviti bocu punu vruće vode ili termofor na nogu.

- **Isprobajte bromelain**, enzim koji se dobiva iz ananasa. Uzimanje 500 mg tri puta na dan, na prazan želudac, može smanjiti oticanje, upalu i osjetljivost na dodir. Također potiče cirkulaciju krvi i ubrzava zacjeljivanje.

Moć prevencije

Budete li se držali ovih savjeta, možete smanjiti opasnost od ozljeda goljenične kosti i uganuća.

- Od velike je važnosti da **istežete mišiće lista** prije vježbanja. Bez obzira na to trčite li, vježbate aerobiku ili sudjelujete u nekom timskom sportu, porazgovarajte s instruktorom ili trenerom da biste saznali koji su tipovi vježbi istezanja nogu najbolji. Nakon toga ih se pridržavajte prije i poslije svakog vježbanja.
- Za vježbanje odaberite **najmekšu moguću podlogu**. Trčite na travi ili zemlji, umjesto na asfaltu ili betonu. Ako vježbate aerobiku na tvrdom podu (poput betona prekrivena tepihom), uvijek na njega najprije stavite madrac od spužve koji smanjuje jačinu udaraca.
- Kupite tenisice dobro obložene jastučićima i s izvrsnom potporom za luk stopala. Raspitajte se kod stručnjaka o **potporama za luk stopala ili o umetcima za pete.**
- Kad kupujete sportske tenisice, **potražite stručni savjet da saznate što je najbolje za vaša stopala.** Primjerice, ako savijate zglobove prema unutra dok trčite (stanje poznato kao pronacija), prisiljavate tetive da to nadoknade, čime se pojačava opasnost od ozljeda goljenične kosti. Dobra prodavaonica sportske obuće mora imati i obuću koja popravlja to stanje.
- Nemojte od sportskih cipela očekivati da budu višefunkcionalne – **kupite odgovarajuću obuću** za sport kojim se bavite. Primjerice, tenisice za trčanje nisu jednako dobre za igranje skvoša.
- Ako redovito trčite, kupite **nove tenisice** prije no što u potpunosti iznosite stare. Ako trčite više od 40 kilometara tjedno, vjerojatno ćete trebati nove tenisice svaka dva ili tri mjeseca. Čak i ako trčite manje od toga, dobro je provjeriti dno tenisice nakon koja četiri mjeseca.
- Osobe koje imaju ravna stopala obvezno moraju nositi tenisice koje imaju prikladno uporište za luk stopala i jastučiće otporne na udarce.

Uganuća mogu oslabiti ligamente, što dovodi do ponavljanja ozljeda. Svakako se uvijek zagrijte prije vježbanja. Ako je zglob već oslabljen uganućem, zaštitite ga noseći uporišni povez dok vježbate.

Uho: tegobe

Bol u ušima je jedna od neugodnijih uspomena iz djetinjstva i nipošto nije bezazlena. Liječiti je se može izvana primjenom pomno odabranih kapi za uši ili npr. male količine češnjakova soka. Također se može djelovati i iznutra juhama i otopinama za ispiranje usta kako bi se pospješilo odstranjenje sluzi iz Eustahijeve cijevi. Liječenje toplinom i hladnoćom također može olakšati bol.

Što se događa?

Bol u uhu uglavnom znači da je nešto pošlo naopako u srednjem uhu. Srednje uho je mali prostor iza bubnjića. Eustahijeva cijev je tanka cijev koja spaja srednje uho s grlom. Ona omogućava dreniranje tekućine iz uha i izjednačavanje tlaka u uhu s vanjskim tlakom. Virus prehlade može uzrokovati nagomilavanje tekućine u Eustahijevoj cijevi, izazivajući izrazitu bol. Bakterije rastu u tekućini, što može uzrokovati upalu srednjeg uha. Upala uha je uobičajena u dječjoj dobi, ali mogu oboljeti i odrasli. Ako nakon letenja osjećate bol u uhu, uzrok je vjerojatno visok tlak zraka, a ne upala.

Ukapajte

- Grijte žličicu **dječjeg, mineralnog** ili **maslinovog ulja** iznad tanjurića vruće vode minutu do dvije, pa isprobajte toplinu ulja na koži. Ukapajte nekoliko kapi toplog ulja u svako uho da smanjite neugodu. (*Oprez!* Nikada nemojte ukapavati nikakvu tekućinu u uho ako mislite da vam je puknuo bubnjić. Puknuće bubnjića je uglavnom praćeno iscjetkom iz uha.)

Drenirajte, osušite

- Isprobajte **začinjenu pileću juhu** ili kakvo ljuto jelo. Ljutina potiče protok sluzi i može pomoći u dreniranju ušiju, čime se smanjuje bolni pritisak.
- Svaki dan popijte puno **vode**. Mišići koji rade dok gutate, pomažu otvaranje Eustahijeve cijevi, čime se omogućava dreniranje uha.
- Ispirite grlo toplom **slanom vodom**. Time se potiče protok krvi u Eustahijevoj cijevi i smanjuje oteklina koja ih može zatvoriti.
- Isprobajte **rudbekiju** (*Echinacea*) i **kanadsku žutiku**. Rudbekija pomaže tijelu u borbi protiv infekcije, a kanadska žutika u odstranjivanju tekućine iz uha. Stavite nekoliko kapi tinkture svake biljke u malo vode i pijte svaka 2 do 3 sata.
- Upotrijebite **dodatni jastuk** da malo podignete glavu dok spavate. To će pripomoći dreniranju uha i smanjiti pritisak u njemu.

Toplo i hladno

- Lezite na bok i stavite ugodno toplu **bocu s vrućom vodom** ili **grijaću dekicu** na uho. Možete upotrijebiti i ručnik namočen u vruću vodu. Smirujuća toplina povećava cirkulaciju u uhu i pomaže smanjiti tlak u uhu.

• Drugi izvor topline može biti **sušilo za kosu**. Stavite sušilo na najmanju toplu temperaturu, držite ga najmanje 15 cm od uha i usmjerite zračnu struju u uho.

• Da udaljite upalu od uha, nosite **hladne čarape** na nogama i stavite **topli oblog** na uho. Namočite pamučne čarape u hladnu vodu, dobro ih iscijedite i obujte. Preko njih navucite vunene čarape. Uz to, stavite vrući vlažni oblog preko bolnog uha.

Ublažite bol češnjakom

• Svaki dan jedite jedan do dva režnja svježeg **češnjaka**. Ljutost pomaže u borbi protiv virusa i bakterija. Oni najhrabriji duže žvaču svježi češnjak Također možete zgnječiti svježi češnjak, pomiješati ga s maslinovim uljem i time namazati kruh.

• Ako vam je svježi češnjak pretežak za želudac, umjesto njega uzmite **kapsule češnjaka** s obrokom.

• Napravite **protubakterijske kapi za uši**. Iscijedite režanj češnjaka. Nekoliko kapi protubakterijskog soka pomiješajte sa žličicom maslinovog ulja. Ukapajte u svako uho da spriječite infekciju.

Odstranite cerumen

• Kad uši proizvode previše cerumena ili ga vi gurate dublje u uho, dok ga ustvari pokušavate izvaditi, može nastati čep duboko u uhu. To može uzrokovati bol ili zvonjavu u uhu, poteškoće sa sluhom i ravnotežom. Jednostavno odstranjenje cerumena sastoji se od dva koraka. Najprije nečim treba omekšati cerumen, a zatim isprati uho da cerumen izađe van.

• Nježno **masirajte** područje iza uške da pomognete omekšavanje cerumena. Zatim **povucite** ušku dok otvarate i zatvarate usta.

Omekšajte i isperite

• Prije spavanja nakapajte u uho toplo **maslinovo ulje**. Pustite da tekućina uđe u uho. Nakon toga stavite u uho **komadić vate** da ulje ne iscuri van i zaprlja jastuk.

• Tri puta na dan ponavljajte postupak s toplim maslinovim uljem tri ili četiri dana. Ako je cerumen mekan, **izaći će sam** o[illegible] ormalnim pranjem ili čišćenjem štapićem za uho.

Trebam li **liječnika?**

Otiđite k liječniku ako vas uho jako boli, ako bol traje nekoliko dana te ako imate i vrućicu. Liječniku morate reći ako imate bilo kakav iscjedak iz uha, omaglicu ili ako vas boli dok žvačete. Iznenadna oštra bol praćena olakšanjem može upućivati na puknuće bubnjića. Ostali česti znakovi puknuća bubnjića jesu iscjedak (katkad sukrvav), oslabljen sluh, zvonjenje u ušima, osjećaj omaglice i vrtoglavica. *Ako imate navedene znakove, otiđite k liječniku prije no što iskušate bilo koji savjet naveden u ovom poglavlju.* Također se posavjetujte s liječnikom ako su vam uši začepljene cerumenom, a pokušaji odstranjenja cerumena kod kuće nisu bili uspješni. Liječnik može preporučiti kapi za uši ili ispiranje ušiju.

Plivačko uho je infekcija zvukovoda. Ne trebate biti plivač da imate plivačko uho – infekcija može biti pokrenuta i tuširanjem. Nastaje kad voda bude zarobljena u uhu, čime se omogućava rast bakterija ili gljivica. Na početku uho može biti začepljeno ili može svrbjeti. Ako se ne liječi, infekcija može uzrokovati oticanje tkiva i iscjedak. Ako osjetite probadajuću bol kad pritisnete trokutasti »poklopac«, koji djelomično zaklanja ulazak u uho, vjerojatno imate tzv. plivačko uho.

Osušite uho

- Kad završite s ispiranjem cerumena iz uha, upotrijebite **sušilo za kosu** za sušenje uha. Stavite sušilo na najhladnije i udaljite ga oko 30 cm od uha.

Čistiti ili ne?

- Kad god se perete, mokrim ručnikom obrišite ušku. **Nikad ne gurajte štapiće za uši** ili bilo što drugo u uho, osim kad odstranjujete cerumen omekšavajućim uljima. Samo ćete dublje pogurnuti cerumen, a kako tu nema žlijezda lojnica, cerumen će se stvrdnuti poput kamena. Također možete oštetiti (probušiti) bubnjić ili zagrepsti zvukovod.
- Neki stručnjaci smatraju da **zasićene masti** ubrzavaju proizvodnju cerumena u tijelu te da su odgovorne za nastajanje tvrđeg cerumena. **Smanjite** konzumaciju masnog mesa, maslaca, tvrdih sireva i svedite na minimum uporabu hidrogeniranih masti, koje se nalaze u brzoj hrani. Zamijenite te prehrambene masti zdravijima, kao što su one iz ribljeg ulja, orašastog voća i sjemenki.
- Ako nosite **slušni aparat**, svaku večer prije spavanja ga obrišite krpicom. Tako odstranjujete ostatke cerumena i sprječavate njegovo nakupljanje.
- Ljudima koji imaju mnogo dlaka u ušima, osobito nekim starijim muškarcima, pomaže podrezivanje dlaka posebnim **aparatom za rezanje dlaka u ušima.** To će spriječiti nakupljanje cerumena na dlakama.

Strategije za plivačko uho

- Najprije se posavjetujte s **ljekarnikom.**. Objasnite mu svoje tegobe i zatražite odgovarajući lijek, koji možete kupiti bez recepta. Ako vas uho još uvijek svrbi, neke kapi mogu spriječiti nastanak upale.
- Umjesto toga, pomiješajte jednake dijelove **kirurške otopine za pranje** i **bijeli ocat**. Čistom kapaljkom stavite nekoliko kapi u uho, koje vas svrbi. Nagnite glavu tako da tekućina može ući duboko u zvukovod, malo povucite ušku da kapi uđu do bubnjića. Držite glavu nagnutom ili lezite na boku nekoliko minuta, zatim sjednite i nagnite glavu prema ramenu da kapi iscure van. Kiselina iz octa stvara neprijateljski okoliš za bakterije i gljivice, a alkohol iz kirurške otopine brzo isparava, čime se ubrzava sušenje zvukovoda.

Moć prevencije

Nekoliko jednostavnih koraka može spriječiti bol u uhu ili pojavu plivačkog uha.

- Kad ste prehlađeni, **nježno ispuhujte nos.** Ako ispuhujete prejako, možete potisnuti bakterije iz sinusa u srednje uho i time uzrokovati početak upale uha.
- Česte upale uha mogu biti znak **alergije na hranu.** Najčešće su to mliječni proizvodi, pšenica, kukuruz, kikiriki i naranče. Pokušajte izbaciti te namirnice iz prehrane na nekoliko tjedana da vidite ima li kakvih poboljšanja. Nakon nekog vremena ih ponovno dodajte u prehranu. Ako se ponovno javi bol u uhu, izbacite određenu namirnicu iz prehrane zauvijek.
- Žvačite **žvakaće gume bez šećera,** koje kao zaslađivač sadržavaju ksilitol. Ksilitola ima u drvu srebrne breze te u jagodama i šljivama. U jednom istraživanju djeca koja su žvakala po dvije žvakaće gume pet puta na dan kroz dva mjeseca, imala su 40 posto rjeđe upale uha. Ksilitol može ometati rast bakterija, koje uzrokuju upalu srednjeg uha.
- **Nosite čepiće za uši dok plivate,** perete kosu ili se tuširate da spriječite ulazak vode u uho. Izaberite voštane ili silikonske čepiće, koji se mogu omekšati i oblikovati prema ušnom kanalu ili kupite čepiće koji su posebno dizajnirani za plivače. Mogu se kupiti i veličine za djecu.
- Nakon plivanja ili tuširanja **osušite uši.** Namjestite sušilo za kosu na najmanju temperaturu i usmjerite topli zrak u uho oko 30 sekundi. Sušilo držite udaljeno od uha najmanje 30 cm.
- Nemojte pokušavati izvaditi sav cerumen iz uha. U normalnoj količini **cerumen** oblaže zvukovod i štiti unutrašnje uho od vlage.
- Izbjegavajte izlaganje **buci.** Ako radite u bučnu okruženju, nosite štitnike za uši.

Umor

Osjećaj teškog umora djeluje demoralizirajuće, frustrirajuće i obeshrabrujuće. Osjećate se kao da su vam noge od olova, pola vremena se borite da ostanete budni. Snaga volje ne djeluje. Što onda može pomoći? Katkad je najbolji nov izvor energije – promjene u prehrani i tjelovježba. Neki dodaci prehrani također mogu pomoći. Ili postoji jednostavno rješenje: san, dovoljno sna. No ne bi bilo loše otići k liječniku da se obave krvne pretrage te vidi nije li u pitanju hipotireoza, anemija, manjak vitamina B_{12} i drugi poremećaji koji mogu uzrokovati umor.

Što se događa?

Ljudi se toliko često žale na iscrpljenost i premorenost da liječnici umor smatraju najčešćim zdravstvenim problemom. Umor je često praćen gubitkom motivacije i smanjenjem spolne želje. Dugačak je popis bolesti i životnih navika koje pridonose umoru. Među njima su nedovoljno sna, nezdrava prehrana, prehlada, pretilost, alergija, upale, anemija, alkoholizam, hipotireoza, bolesti srca, zloćudne bolesti, šećerna bolest i AIDS.

Brzo olakšanje

- Za brzo razbuđivanje stavite 2 kapi **metvičina ulja** na rupčić, držite ga ispod nosa i duboko udišite. Ako imate više vremena, dodajte 2 kapi metvičina i 4 kapi **ružmarinova ulja** u kupku za osnažujuće namakanje.
- Lezite na leđa, stavite jastuke ispod nogu da podignete stopala iznad razine glave. Možete leći i na nakošenu klupu za vježbanje. U Indiji se praktičari joge poticanjem **protoka krvi u mozgu** bore protiv umora.

Prehrana

- **Zdravo doručkujte** i jedite nekoliko manjih obroka na dan uz zdrave međuobroke tijekom dana. To je mnogo bolje nego da imate samo dva ili tri velika obroka. Pokušajte ograničiti veličinu obroka na oko 300 kalorija. To će održati uravnoteženu razinu šećera tijekom dana i spriječiti smanjenje razine energije.
- **Oprezno** s hranom bogatom **rafiniranim šećerima**, npr. bijelim šećerom ili bijelim brašnom. Te namirnice uzrokuju nagli porast šećera u krvi, nakon čega slijedi nagli pad. Bijeli kruh, špageti i torte nisu najbolji odabir. Na kraju ćete se osjećati slabo i umorno.
- Jedite više namirnica bogatih vlaknima i **složenim ugljikohidratima**. To su cjelovite žitarice, kruh sa sjemenkama i povrće. Pomažu u stabilizaciji krvnog šećera.
- **Smanjite** unos **masne hrane**. Za poboljšanje funkcije nadbubrežnih žlijezda, koje utječu na metabolizam namirnica, ne treba vam više od 10 posto zasićenih masnoća u prehrani.

• Izrežite na kriške narezan opran **neoguljen krumpir**. Ostavite da se namače u vodi preko noći. Ujutro popijte sok kao prirodan tonik bogat kalijem. Vaše tijelo treba taj mineral za prijenos živčanih signala i pokretanje mišića. Kalij je potreban i za druge vitalne funkcije. Neki nutricionisti smatraju manjak kalija uobičajenim u ljudi koji osjećaju umor.

Napunite svoje rezerve energije

• **Ginseng** je stari lijek protiv umora. Potražite dodatke prehrani koji sadržavaju standardizirane količine ekstrakta ginsenozida (kod *Panax ginsenga*) ili eleuterozida (kod sibirskog ginsenga). Uzmite 100 – 250 mg ekstrakta *Panax ginsenga* (ili 300 – 400 mg sibirskog ginsenga) jednom ili dva puta na dan. Taj biljni pripravak potiče rad živčanog sustava i sudjeluje u zaštiti tijela od oštećenja uzrokovana stresom. (*Oprez!* Nemojte uzimati ginseng ako imate povišeni krvni tlak.)

• Pokušajte uzimati 150 mg **magnezija** (preporuča se oblik magnezijevog citrata) dva puta na dan. Taj je mineral uključen u stotine kemijskih reakcija u tijelu. Sudjeluje u pretvorbi bjelančevina, masti i ugljikohidrata u energiju. Umjereni nedostatak toga minerala može biti uzrokom umora u nekih ljudi.

• **Ginko** poboljšava protok krvi u mozgu, što vas može učiniti živahnijima i manje umornima. Uzmite 15 kapi tinkture ginka ujutro.

• Razmotrite uzimanje dodataka aminokiseline **karnitina**. Ta aminokiselina potiče aktivnost mitohondrija, staničnih organela koje proizvode energiju. Ima je u nekim namirnicama, ali većina ljudi ne unosi dovoljne količine u organizam prehranom. Pridržavajte se uputa navedenih na pakiranju.

• **Koenzim** Q_{10}, tvar koja nastaje u tijelu, također pomaže mitohondrijima u proizvodnji energije. Uzmite 50 mg dva puta na dan, za doručak i večeru. Bolje se apsorbira kad se uzme uz jelo. Može proći osam tjedana dok ne zamijetite učinak. Koenzima Q_{10} ima i u nekim namirnicama, npr. lješnjacima i uljima.

Što piti

• Tijekom dana stalno pijte **vodu**, najmanje osam čaša. Nemojte čekati da osjetite žeđ, jer »alarm žeđi« nije uvijek točan. Čak i blaga dehidracija može uzrokovati umor.

Trebam li liječnika?

Ako stalno osjećate umor, čak i nakon poduzetih koraka za sprječavanje umora, dogovorite sastanak s liječnikom. Umor može biti simptom poremećaja rada štitne žlijezde, depresije, šećerne bolesti, anemije i mnogih drugih bolesti. Ako je umor praćen iznenadnim bolovima u trbuhu, kratkim dahom ili jakom glavoboljom, odmah potražite liječničku pomoć.

Isprobano...

Jedenje špinata jednom na dan je dugoročno dobar način otklanjanja umora. Svi znamo kako špinat djeluje na Popaja...

...& dokazano

Ne možete pogriješiti. Špinat sadržava kalij i mnoge vitamine B skupine, koji su važni za proizvodnju energije.

- Svedite na minimum pića s kofeinom. Kofein u kavi i nekim bezalkoholnim napitcima kratkoročno podiže energiju, ali nakon povećane energije slijedi njezin brzi pad.
- Ograničite unos alkoholnih pića. Alkohol deprimira središnji živčani sustav. Također snižava razinu šećera u krvi.

Pokrenite stroj

- Aerobne vježbe u trajanju od najmanje 30 minuta izvodite skoro svaki dan. Vježbanje ne samo da pomaže u kontroli kilograma (nošenje viška kilograma umara), nego daje dodatnu energiju. Ljudi koji redovito vježbaju smatraju da bolje spavaju.
- Razmislite o bavljenju jogom ili tai chijem. Ti drevni oblici vježbi omogućuju fizičku aktivnost, ali uključuju i elemente opuštanja koji povoljno djeluju na energiju.
- Kad se osjećate jako umorno, pokušajte vježbati niskim intenzitetom desetak minuta. Osobe koje se osjećaju umorno, uglavnom imaju smanjenu opskrbu adenozin difosfatom, unutarstaničnim glasnikom uključenim u energetski metabolizam. U prijevodu to znači da nema dovoljno »goriva« u stroju. Skoro svaka vrsta aktivnosti će pomoći – pjevanje, duboko disanje, hodanje ili rastezanje.

Navike spavanja

- Uvijek se budite i ustajte u isto vrijeme, čak i vikendom. Tijelo će se nakon nekog vremena priviknuti na rutinu spavanja.
- Ranije otiđite u krevet nego što je uobičajeno ako vam je potrebno više sna. Dok god ustajete u isto vrijeme svako jutro, možete imati fleksibilno vrijeme odlaska na počinak.
- Tijekom dana kratko spavajte. Ako po danu spavate dulje od pola sata, tijelo će željeti spavati dulje, a kad se probudite, bit ćete još umorniji.

Ne zaboravite vitamine

- Svakodnevno uzimajte multivitamine da osigurate minimalnu količinu hranjivih tvari koje su potrebne tijelu. Manjak može isprazniti vaše zalihe energije.

Urtikarija

Jednostavan antihistaminik može smanjiti alergijsku reakciju koja uzrokuje urtikariju, koja se naziva i koprivnjača. Zatražite u ljekarni lijek koji ne uzrokuje pospanost. Dok lijeku dajete vremena da djeluje, isprobajte neke od navedenih kućnih mogućnosti olakšanja. Također pokušajte identificirati uzrok urtikarije, tako da je ubuduće možete izbjeći.

Kupka ili oblog

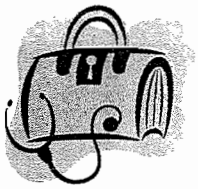
- Osim ako imate urtikariju uzrokovanu hladnoćom (što je rijetko), napravite si **hladnu kupku** ili stavite **hladni oblog**. Hladnoća sužava krvne žile i sprječava daljnje otpuštanje histamina. Za daljnje olakšanje svrbeža dodajte koloidnu zobenu kašu (npr. *Aveeno*) u kupku i namačite se 10 do 15 minuta. (Budite oprezni kad izlazite iz kade jer je fino mljevena zob jako skliska.)

Utrljajte olakšanje

- Za olakšanje namažite kožu **kalaminskim losionom ili losionom od hamamelisa** (seletrice). Ti adstringenti sužavaju krvne žile, tako da iz njih ne istječe previše histamina.
- Ili iskušajte **mlijeko s magnezijem** ili **Pepto-Bismol**. Zbog svoje lužnatosti ublažavaju svrbež.
- U malu šalicu stavite malo **sode bikarbone** ili **vinskog kamena (sreša)**, pa promiješajte da nastane pasta. Namažite urtike pastom da ublažite svrbež.
- Ako imate samo nekoliko malih urtika i želite trenutačno olakšanje svrbeža, namažite ih **kremom s kortikosteroidom**, koju možete kupiti bez recepta (npr. *Beloderm*, *Kuterid*). Pridržavajte se uputa.
- Pomiješajte žličicu bilo koje vrste **octa** s velikom žlicom mlake vode. Komadić vate namočite u tu mješavinu i namažite urtike da ublažite svrbež.
- Stari kineski narodni pripravak za urtikariju preporučuje kuhanje 60 g **smeđeg šećera** i 30 g **svježeg đumbira** u 200 ml **octa** nekoliko minuta. Malo napravljene tekućine pomiješajte s mlakom vodom i primijenite na zahvaćenu kožu nekoliko puta na dan.

Što se događa?

Urtike su alergijska reakcija u obliku crvenih ili bijelih izdignuća kože, sitnih poput točkica ili veličine tanjurića, koja jako svrbe. Posljedica su otpuštanja histamina iz stanica. Histamin povećava propusnost krvnih žila. Tako tekućina iz žila ulazi u tkiva. Nije jasno zašto neki ljudi dobiju urtike, a drugi ne. »Okidači« alergijske reakcije su brojni. Za početak urtikarija može biti uzrokovana sunčevim svjetlom, toplinom, hladnoćom, pritiskom, stresom, virusnim infekcijama i lijekovima. Sve što uzrokuje alergiju, može uzrokovati i urtikariju, npr. pelud, kućne grinje, školjke i druge namirnice.



Trebam li liječnika?

Premda je urtikarija poprilično neugodna, najčešće nije opasna i nestane nakon nekoliko minuta ili sati, iako katkad može trajati nekoliko dana. Ako dobijete urtike oko očiju ili usta, imate problema s disanjem, sviranje u prsima, omaglicu ili vrtoglavicu, nazovite 94 (ili 112). Možda se radi o anafilaktičkoj reakciji, koja može ugroziti život. Naime, dolazi do edema tkiva, koji može uzrokovati prestanak disanja. Ako ste skloni urtikariji, upitajte liječnika trebate li uz sebe uvijek nositi injekciju adrenalina u slučaju da doživite anafilaksiju. Ako imate kroničnu urtikariju, koja ne odgovara na umjereno liječenje, zamolite liječnika da vam propiše oralne kortikosteroide.

Isprobajte čestu biljku

Travari će vam možda preporučiti **koprivu** kao alternativu antihistaminicima. Uzmite do šest kapsula od 400 mg na dan. Ili uberite nekoliko stabljika koprive, skuhajte i pojedite. Kad berete koprivu, nosite rukavice, hlače dugih nogavica i košulju s dugačkim rukavima da se ne opečete.

Riba i vitamin C

Uzmite 1000 mg **ribljeg ulja** u obliku kapsula tri puta na dan. Te kapsule sadržavaju esencijalne masne kiseline, koje imaju protuupalna svojstva. Dobri prehrambeni izvori su skuša, svježa tuna i losos.

Uzmite na dan do 1000 mg **vitamina C** u tri podijeljene doze. U toj dozi vitamin C oponaša djelovanje antihistaminika. Nemojte uzeti više od 1000 mg na dan jer možete dobiti proljev.

Poduzmite mjere za smanjenje stresa

Stres može uzrokovati ili pogoršati urtikariju. Ako trebate ublažiti napetost, pomoći vam mogu tehnike opuštanja poput **meditacije** ili **joge**.

Skuhajte **čaj od kamilice** ili **odoljena**. Te biljke imaju sedativno djelovanje, koje može ublažiti stres a time i urtikariju. Za pripravu čaja prelijte šalicu kipuće vode preko žličice osušene biljke, namačite 10 minuta, procijedite i popijte.

Moć prevencije

Da spriječite pojavu urtikarije, trebate saznati što je uzrokuje. Ako ne znate, počnite **voditi dnevnik**. Najčešći krivci su ono što pojedete, popijete ili progutate – hrana, piće, dodaci prehrani i lijekovi. Čak i ako ne zapazite neku očitu vezu, nastavite voditi dnevnik bilježeći druge čimbenike, npr. vrijeme, razinu stresa, što ste odjenuli ili koliko ste vremena proveli na suncu. Pažljivim praćenjem, vjerojatno ćete uspjeti povezati određeni čimbenik s erupcijom urtika.

Namirnice koje najčešće uzrokuju urtikariju su **školjke**, **orašasto voće**, **čokolada**, **riba**, **rajčice**, **jaja**, **svježe bobice** i **mlijeko**. Neki ljudi reagiraju na konzervanse u određenim namirnicama i vinu, npr. sulfite. Jednom kad ste ustanovili što izaziva alergiju, izbacite to iz jelovnika i pratite jesu li rjeđa izbijanja urtikarije.

Kožni grafiti

Vjerojatno ne smatrate svoju kožu prigodnim blokom za bilješke, ali ona to može biti. Osobama, koje imaju dermografiju, ostane vidljiv trag svaki put kad se počešu. To je uzrokovano otpuštanjem histamina i drugih kemijskih tvari, što uzrokuje lokalni otok tkiva. Često osobe s dermografijom nemaju znakova alergije, a individualna reakcija uglavnom nestane bez liječenja. Sklonost dermografiji ne nestaje.

• Česti **lijekovi** koji **uzrokuju urtikariju** su antibiotici i nesteroidni protuupalni lijekovi, npr. Aspirin i ibuprofen. I drugi lijekovi mogu uzrokovati alergijsku reakciju, npr. sedativi, trankvilizatori, dijuretici, dodaci prehrani, antacidi, lijekovi za liječenje artritisa, vitamini, kapi za oči i uši, laksativi i sredstva za tuširanje.

U neumornom lovu na uzročnike urtikarije, liječnici su otkrili i neke vrlo čudne. Neki ljudi dobiju urtikariju čim smoče kožu vodom. Još čudnije je da urtikarija može izbiti ako je tijelo bilo izloženo nekakvoj vibraciji, npr. od ručke usisavača ili električnog masažera.

Usnice, ispucale

To je jedna od mana skoro savršena oblikovanja ljudskoga tijela: naše usnice, toliko izložene suncu, vjetru i ostalim nadraživačima, nemaju žlijezde koje bi ih održavale mekima i vlažnima. U usnicama nema ni mnogo melanina, kožnog pigmenta koji omogućava tamnjenje kože i pruža određenu zaštitu od sunca. Nije čudo što usnice mogu postati ispucale kao stare kožnate cipele. Ako želite da vam usne izgledaju lijepo, pružite im malo zaštite.

Što se događa?

Usnice su vam suhe, nadražene i raspucale. Mogu boljeti ili svrbjeti. Suhoća usnica može biti uzrokovana suhim, hladnim zimskim vremenom, opeklinama od sunca, alergijskom reakcijom, povišenom tjelesnom temperaturom ili prečestim lizanjem usnica.

Izvadite balzam za usnice

- Potpuno prirodan balzam jest **pčelinji vosak**, koji se može kupiti u ljekarnama. Uvijek zaštitite usnice balzamom **prije no što izađete van**.
- Neki ljudi tvrde da **maslac od kakaa** pomaže kod ispucalih usnica. (Djelotvoran je i kod ispucalih ruku) Primijenite četiri ili pet puta na dan, ili više puta ako su vam usnice jako suhe.
- Lako dostupni kućni pripravci jesu **maslinovo ulje** ili **biljna masnoća**, koji mogu učinkovito omekšati i navlažiti ispucale usnice.
- Ako imate pri ruci kapsule **vitamina E**, izbušite jednu i uljem namažite usnice.
- Vazelin je stari jeftin pripravak za ispucale usne.
- Na naljepnici jedne američke **kreme za vime** piše da je to krema za krave, ali da je najviše upotrebljavaju dvonošci. To je zato što je vrlo učinkovita kod ispucalih usnica. Dostupni su mnogi proizvodi. Potražite one kojima se u sastavu nalaze lanolin i petrolatum (sastojak vazelina). Možete ih naći u nekim poljoprivrednim prodavaonicama ili naručiti preko interneta.

Riješite se kvasnica (gljivica)

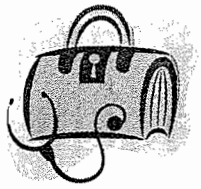
Ako u ustima imate bjelkaste mrlje, a kutovi usana su ispucali ili suhi, možda imate oralnu kandidijazu uzrokovanu prerastanjem gljivica. Uzmite gel s mikonazolom (*Daktarin* oralni gel), koji se može kupiti bez recepta, za borbu protiv gljivica. Ako nosite zubnu protezu, detaljno i često je čistite. Gljivice mogu rasti na protezi i kontaktom se širiti na usnice. Dojenčad i predškolska djeca također mogu biti pogođena. Redovito sterilizirajte dude da se riješite gljivica.

Vlažite iznutra prema van

- Ako su vam usnice stalno ispucale, pijte na dan osam čaša vode od 250 ml – i više ako možete. To neće spriječiti suhoću usnica, ali će spriječiti pogoršanje.

Moć prevencije

- Upotrebljavajte balzam sa **zaštitnim faktorom od sunca od najmanje 15** prije no što izađete na sunce. Usnice trebaju jednaku zaštitu kao i ostatak vaše kože. (*Oprez!* Prestanite upotrebljavati balzam ako vas usnice počnu svrbjeti ili pocrvene. Neki su ljudi alergični na balzam za usnice sa zaštitnim faktorom.)
- Taman, kremast **ruž za usne** štiti usnice od sunca i održava ih vlažnima.
- Kad je zrak u prostoriji jako suh, spriječite pojavu ispucalih usnica primjenom **ovlaživača** zraka dok spavate.
- Jedite više namirnica bogatih **vitaminom B,** npr. meso, ribu, integralne žitarice, lješnjake i zeleno lisnato povrće. Manjak vitamina B pridonosi raspucalosti usana u nekih osoba.
- **Izbjegavajte lizanje usnica.** Slina može kratkotrajno osigurati vlažni prekrivač, ali brzo isparava i ostavlja usnice još sušima no što su bile. U slini ima probavnih enzima koji isušuju tkivo.
- Nemojte upotrebljavati balzame koji sadržavaju **fenol** ili **kamfor.** Ti antiseptici jako isušuju.
- **Nemojte davati djetetu balzam za usne s okusom.** Djeca često liže s usnica kreme s okusom, što samo pogoršava pucanje usnica.

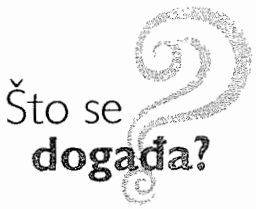


Trebam li liječnika?

Uglavnom, malo balzama dovoljna je njega za ispucale usnice. Ako su usnice i dalje ispucale nakon dva ili tri tjedna brižnog njegovanja, otiđite k liječniku. Također biste trebali otići k liječniku ako su vam usnice često ispucale; možda imate infekciju kvasnicama (oralna kandidijaza). Alergijska osjetljivost na sastojke zubnih pasta, ruža ili balzama za usne također može uzrokovati suhe usnice. Povremeno, usnice koje su stalno crvene, suhe ili ljuskave mogu upućivati na prekanceroznu promjenu.

Usta, suha

Ako osjećate da vam nedostaje sline dok razgovarate, posavjetujte se s liječnikom o čimbenicima koji bi mogli uzrokovati jaku suhoću usta. Razmotrite uzimanje nadomjesnih pripravaka za slinu, koje možete kupiti bez recepta. Za održavanje vlažnosti usta jednostavno pijte mnogo vode. Ovdje su navedeni još neki postupci koji mogu olakšati tegobe.



Sluznica usta je postala vrlo suha zbog manjka sline. Suha usta mogu biti uzrokovana lijekovima, zračenjem, kemoterapijom i kirurškim postupcima radi liječenja zloćudnih bolesti u ustima. Katkad su uzrokovana autoimunim bolestima, npr. Sjögrenovim sindromom, u kojima imunosni sustav napada vlastite žlijezde slinovnice. Suha su usta povezana i sa životnom dobi. Oko 40 posto osoba starijih od 65 godina ima suha usta. Kako nas slina štiti od karijesa i infekcija u ustima, njezin nedostatak može uzrokovati neugodan zadah, afte, karijes, gljivične i bakterijske infekcije u usnoj šupljini.

Provjerite ormarić s lijekovima

- Velik broj lijekova može uzrokovati suhoću usta. **Pročitajte upute** za svaki lijek koji uzimate i potražite suhoću usta kao moguću nuspojavu. Ako lijek koji upotrebljavate uzrokuje suhoću usta, zamolite liječnika da vam zamijeni lijek. Lijekovi koji često uzrokuju suhoću usta jesu antihistaminici, dekongestivi, enalapril (*Enap*), fluoksetin (*Prozac*), amlodipin (*Amlopin, Amonex*) i paroksetin (*Seroxat*).

Pijte više vode

- Svuda sa sobom nosite **bočicu vode** i često pijuckajte. Prije gutanja ovlažite gutljajem cijelu usnu šupljinu.
- Da potaknete proizvodnju sline, dodajte u vodu malo **soka od limuna** ili pola žličice **jabučnog octa**.

Navlažite usta

- Žvačite **žvakaće gume bez šećera** ili **tvrde bombone bez šećera** da potaknete izlučivanje sline. Proizvodi bez šećera, koji sadržavaju ksilitol, smanjuju broj bakterija koje uzrokuju karijes.
- Nabavite mlinčić za mljevenje ljute **paprike**. Ljuti začini, koji vam izazivaju suze na očima i curenje nosa, također potiču lučenje sline. Dodajte samo malo začina u jelo.

Izbjegavajte sastojke koji uzrokuju suhoću usta

- Ograničite unos **kave** i drugih pića s **kofeinom**, kao i **alkohola**. Prekomjerno konzumiranje tih pića uzrokuje češće mokrenje, čime tijelo gubi više tekućine.
- **Odreknite se gaziranih pića**, čak i onih bez kofeina. Ako su vam usta suha, nemate dovoljno sline da razgradite kiselinu koja se nalazi u tim pićima.

- Odrecite se slane hrane ili jako kiselih napitaka, kao što su narančin sok i limunada. Oni mogu uzrokovati bol ako su usta previše suha. Umjesto toga iskušajte sok od jabuke ili kruške ili pijte mlijeko.
- Što manje jedite slatko.
- Prestanite pušiti. Cigaretni dim isušuje slinu.

Dodajte noću malo vlage

- Da izbjegnete sušenje usta po noći, upotrijebite ovlaživač zraka u spavaonici.

Tekućine za ispiranje usta

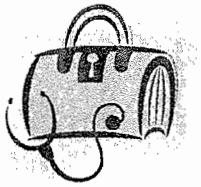
- Ako upotrebljavate tekućine za ispiranje usta, kupite one koje ne sadržavaju alkohol. Alkohol isušuje sluznicu i nadražuje već osjetljivo zubno meso.
- Ako tekućinu za ispiranje usta pravite sami kod kuće, pomiješajte prstovet soli i prstovet sode bikarbone u šalici mlake vode. Isperite usta i ispljunite. Ta će tekućina neutralizirati kiselinu u ustima i isprati zarazne organizme.

Njega zubi

- Izaberite pastu za zube koja ne sadržava natrijev lauril sulfat (SLS), koji nadražuje tkivo usta. Taj se spoj nalazi u većini zubnih pasta. U prodavaonicama zdrave hrane i biljnim ljekarnama možete naći paste bez njega.
- Temeljito četkajte zube i čistite ih zubnim koncem. Slina je važna za ispiranje ostataka hrane iz usta. Kad su usta suha, hrana se može lijepiti za zube.

Držite usta zatvorenima

- Zrak se vlaži kad ga se udiše kroz nos. Kad imate začepljen nos i sinuse, dišete kroz usta pa udišete mnogo suhog zraka. Poduzmite korake za liječenje bolesti sinusa (v. str. 297.) ili alergije (v. str. 35.), čime ćete spriječiti nastanak suhih usta.



Trebam li liječnika?

Ako primijetite da su vam usta neobično suha dulje od nekoliko dana, porazgovarajte s liječnikom ili stomatologom. Savjetovanje je izrazito bitno ako vam suhoća usta onemogućava normalno pričanje i jedenje ili ako su vam usta crvena i nadražena. Kad s liječnikom diskutirate o tom problemu, recite mu koje sve lijekove upotrebljavate jer neki lijekovi mogu pridonijeti tegobama.

Ušljivost glave

Budite posebno oprezni ako vas obavijeste da su se u školi u koju ide vaše dijete, ili u vrtiću, pojavile uši. Čak ni šišanje neće iskorijeniti uši. Morate odstraniti jajašca uši koja su se pričvrstila za korijen kose oko 5 mm od vlasišta. Možete izabrati liječenje kemijskim sredstvima (premda raste rezistencija na njih i kod uši i kod roditelja) ili kućnim pripravcima. Liječite zahvaćenu glavu, a redovito provjeravajte nisu li se uši raširile na druge članove obitelji.

Što se događa?

Vaše dijete ili vas izluđuje svrbež glave. Problem je što svrbež uglavnom nije rani simptom. Uši mogu obitavati na glavi i tri mjeseca prije no što uzrokuju svrbež. Ti insekti bez krila, veličine 1 do 2 mm, žive vrlo blizu vlasišta. Odlažu jajašca i hrane se krvlju. Kad se uši pojave među malom djecom, vijest se brzo proširi. Glavni put prijenosa je blizak kontakt, npr. dodir glave s glavom među djecom i članovima obitelji. Uši se rijetko šire drugim putovima, češljevima, šeširima, vrpcama jer rijetko napuštaju tijelo (osim radi drugog toplog domaćina). Zapravo, uši brzo umru bez topline i domaćina na kojem se hrane.

Berite uši

- **Češljanje mokre kose** najučinkovitiji je način borbe protiv ušiju. To je bolje za djetetovo vlasište od kemijskih pripravaka. Češljanje je dokazano učinkovit postupak. Za lakše češljanje, namažite mokru kosu balzamom.
- Isčešljavanje uši je proces koji zahtijeva mnogo vremena i pažnje. Svako češljanje bi trebalo trajati najmanje 30 minuta. Postupak ponavljajte svaka četiri dana kroz dva tjedna sve **dok ima živih uši u tri uzastopna češljanja**. Metalne češljeve za to može se kupiti u ljekarnama i u nekim supermarketima. Ako dijete ima uši, možete mu dati da gleda film na televiziji da bude mirno dok ga češljate. Jajašca su žućkastobijele boje, ovalna i pod kutem se prihvaćaju za vlas. Donekle nalikuju na perut, ali ne opadaju s vlasišta kao perut. Odrasle uši mogu biti velike kao sjemenka sezama. Nedavno pričvršćene uši su bezbojne, a odrasle (otprilike tjedan dana stare) crvenkasto-smeđe boje. Ako vidite uš, u idealnom slučaju češalj će je odstraniti. Nakon svakog prolaska češlja kroz kosu obrišite ga papirnatim ručnikom koji odmah bacite.
- Ako dijete ima **jako kovrčavu ili zamršenu kosu**, najbolje je prekriti kosu balzamom za kosu i pokušati je raščešljati prije uporabe čvrstog češlja za odstranjivanje uši. Isperite češalj u vrućoj vodi nakon svakog prolaska kroz kosu da ne biste uši vratili ponovno u kosu.

Prirodni pristup

- Ako ne volite sintetske pesticide, možda ćete se preko noći uspjeti riješiti uši. Namažite kosu i vlasište **majonezom** i stavite na glavu kapu za plivanje. Uši bi sljedećeg jutra trebale biti

mrtve. Nažalost, tako se ne možete riješiti jajašca: njih ćete ipak morati odstraniti češljem.

- **Vazelin** može ugušiti uši koje se kreću. Stavite debeo sloj vazelina na vlasište i zatim stavite kapu za plivanje. Ostavite preko noći. Ujutro, **dječjim uljem** odstranite vazelin i uši. Ponovite nekoliko noći uzastopce. (Upozorenje: bit će potrebno dosta pranja kose šamponom da odstranite sav vazelin.)
- Eterična ulja mogu pomoći u ubijanju uši i smirivanju svrbeža. Postoje razni recepti. Učinkovita je kombinacija 20 kapi **ulja čajevca**, 10 kapi **ružmarinova**, 15 kapi **limunova** (ili ulja majčine dušice) i 15 kapi **lavandina ulja** pomiješanih sa 4 žlice **biljnog ulja**. Utrljajte smjesu u suhu kosu, prekrijte plastičnom kapom za tuširanje i omotajte ručnikom. Nakon jednog sata dobro našamponirajte kosu i isperite.
- Nakon bilo kojeg prethodno navedena tretmana, **isperite** kosu mješavinom jednakih dijelova **bijelog octa** i **vode**. To će pomoći u uništavanju jajašac i odstraniti ostatke ulja s kose.

Uporaba kemijskih sredstava

- Možda ćete se odlučiti za liječenje »kemikalijama«, ali nemojte trošiti novac na šampone. Liječnici ih ne smatraju učinkovitima. **Losioni** i **tekućine** su učinkovitiji, ali ih treba ostaviti da djeluju 12 sati – čak i kad na pakiranju piše da djeluje nakon samo 2 sata! (*Oprez!* Mnogi losioni su zapaljivi, što je izrazito neugodno ako se dijete približi bilo kakvu izvoru otvorenog plamena, uključujući i cigarete.)
- Kemijsko liječenje uši treba provoditi **samo** ako ste češljanjem **pronašli žive uši** (ne samo jaja). Tako se izbjegava nepotrebno izlaganje jakim kemikalijama i smanjuje opasnost od razvijanja otpornosti na lijek protiv uši. Ako primjenjujete liječenje kemijskim preparatima, postupak se mora ponoviti za sedam dana (bez obzira na to što piše u uputama).
- Dva do tri dana poslije toga dobro **iščešljajte kosu**. Jajašca se mogu držati za kosu i nakon tretmana.
- Nažalost, uši su danas otporne na mnoge insekticide. Ako **prva vrsta preparata ne djeluje**, morat ćete uzeti drugu vrstu insekticida. Pitajte ljekarnika jer on vjerojatno zna uzorak rezistencije lokalnih uši.

Trebam li liječnika?

Pripravci navedeni u ovom poglavlju uglavnom će riješiti problem zaraze ušima. Trebat ćete pomoć liječnika ako samoliječenje ne uspije ili ako koža na vlasištu postane ispucana ili upaljena.

Jeste li znali?

Prije no što su se na tržištu pojavili učinkoviti šamponi protiv ušiju, netko je rekao da je najbolji način ubijanja ušiju ispiranje kose razrjeđivačem ili parafinom. Te su metode vjerojatno bile učinkovite kad ništa drugo nije bilo dostupno, ali nipošto ne biste trebali pokušavati primijeniti tako rizično liječenje. Postoji opasnost ozljeđivanja u blizini vatre i također potencijalna opasnost oštećenja djetetovih pluća zbog udisanja te kemikalije.

Vene, proširene

Plavičaste i natečene vene s kvržicama narušavaju izgled nogu, a mogu i svrbjeti te boljeti. Pored nekoliko pouzdanih i učinkovitih kirurških zahvata koji rješavaju ovaj problem, postoji i niz manje radikalnih metoda kojima se istaknutost vena može smanjiti i spriječiti pogoršanje stanja. Za početak jedite hranu bogatu vlaknima te izvodite vježbe istezanja s podignutim stopalima, kad god vam se za to pruži prilika.

Što se događa?

»Proširenost« se odnosi na vene koje su raširene, bolne i imaju kvržice. A kad imate proširene vene, one upravo tako i izgledaju. Vene se mogu opisati kao jednosmjerni kanali koji prevoze krv do srca. Na njima se nalaze zalisci koji sprječavaju kolanje krvi u pogrešnom smjeru. Kad venski zalisci oslabe, to se obično događa u nogama, u kojima gravitacija uzrokuje nakupljanje krvi. Vene se prošire i poprime izražen, kvrgav oblik. Proširene vene su dvostruko češće kod žena, pogotovo kod trudnica, ali ugrožene su sve osobe koje provode mnogo vremena na nogama, osobito one koje stoje cijeli dan.

Podignite noge

- Lezite u naslonjač i podignite **noge iznad razine srca.** Proširenost je rezultat nakupljanja krvi u venama, a ako dignete noge, krv će krenuti prema srcu. Nađite vremena između kućanskih poslova za ovu opuštajuću aktivnost. Čak i na poslu možete nagnuti radnu stolicu prema natrag i podići noge na neko vrijeme.
- Želite li malo aktivniji pristup, primijenite ovaj jednostavni **pokret iz joge**: lezite na pod blizu zida; izravnajte koljena i naslonite noge na zid pod kutom od 45 stupnjeva. Zadržite se u tom položaju 3 minute. Dišite duboko i ravnomjerno.

Pomozite venama

- Tri mjeseca uzimajte dvaput na dan 250 mg **divljeg (običnog) kestena.** Tradicionalni lijek za proširene vene preporučuje se i danas jer pojačava njihovu elastičnost i ojačava venske zaliske. Nakon tri mjeseca uzimajte ga samo jednom na dan.
- Triput na dan uzimajte 200 mg ekstrakta biljke **centele.** Ona ojačava stijenke krvnih žila i vezivno tkivo koje se nalazi oko njih. Jedno talijansko istraživanje je potvrdilo značajno poboljšanje cirkulacije kod pacijenata koji su uzimali ovaj lijek. Centelu nemojte uzimati u trudnoći.
- U čaj ili voćni sok dodajte malo **limunove korice.** Korica sadrži tvar rutin, vrstu flavonoida koja sprječava istjecanje iz malih krvnih žila.
- Svakodnevno uzimajte **vitamin C s flavonoidima.** Vitamin C pomaže tijelu u održavanju snažna veznog tkiva koje podupire vene i održava ih elastičnima i jakima. Flavonoidi pomažu organizmu da bolje iskoristi djelovanje vitamina C. Dvaput na dan uzmite 500 mg vitamina C i 250 mg flavonoida. Ako dobijete proljev, smanjite [illegible] vitamina C.

• Jedite hranu bogatu **oligomernim proantocianidnim kompleksima (OPK)**. Ti su spojevi vrsta flavonoida i nalaze se u većini voća i povrća, posebno u borovnicama i brusnicama, ali i u ekstraktu sjemenki grožđa, borovoj kori, crnom ribizu i zelenom čaju. Mogu se uzimati i kao nadomjesci u tabletama (uzimajte između 150 i 300 mg na dan). OPK jačaju krvne žile i sprječavaju njihovo krvarenje. Rezultati jednog istraživanja pokazuju da su se proširene vene kod 75 % pacijenata koji su uzimali OPK popravile; dok se u skupini pacijenata koja nije uzimala OPK stanje popravilo kod tek 41 % pacijenata.

Voda i vene

• Noge naizmjence perite toplom i hladnom vodom. Vene se pod utjecajem promjene temperature stežu i rastežu, čime se poboljšava cirkulacija. Pri tuširanju usmjerite mlaz tople vode na noge i tuširajte ih jednu do tri minute. Zatim prebacite na hladnu vodu. Ponovite postupak tri puta u intervalima jednake duljine i završite s hladnom vodom.

Potražite pomoć posebnih čarapa

• Žene koje imaju problema s malim proširenim venama često nose posebne **tajice za vene**. Oblikovane su tako da se stavlja pritisak na noge i tako sprječava oticanje vena. Možete ih kupiti u ljekarnama i robnim kućama.

• Ako su vam vene jako proširene, trebat ćete **elastične čarape**. Te su čarape uske oko gležnjeva i lagano se šire prema gore. Takav postupni pritisak pospješuje kolanje krvi prema srcu. Čarape možete kupiti u specijaliziranim prodavaonicama i bolje opremljenim ljekarnama, ili ih možete naručiti preko kataloga ili interneta. Za žene, najučinkovitije su čarape u stilu tajica. Mnogi proizvođači nude i posebne elastične tajice za trudnice, s proširenjem oko trbuha.

• Navucite elastične čarape **prije no što ustanete iz kreveta**. Lezite s nogama u zraku i ravnomjerno ih navucite tako da ne stvaraju pritisak na listovima ili oko prepona.

Pazite na kolanje krvi

• **Izbjegavajte** predugo **stajanje ili sjedenje**. Ako se predugo zadržavate u jednom položaju, krv će se nakupiti u nogama.

Trebam li liječnika?

Proširene vene su više pitanje ljepote nego zdravlja. Liječniku se obratite u slučaju bolova ili ako se koža oko proširenih vena počne ljuštiti. Ako vena pukne ili hodanje postane bolno, odmah se obratite liječniku. Oticanje, bol i crvenilo, simptomi su stvaranja krvnih ugrušaka. Ako ih primijetite na jednoj ili na obje noge, odmah otiđite k liječniku.

Jeste li **znali?**

Nošenje cipela ravnih stopala, umjesto cipela s povišenom petom može pomoći. Hodanjem u niskim cipelama rastežete mišiće listova, što utječe i na poboljšanje cirkulacije u nogama.

- U pauzama **šećite**. Hodanjem pospješujete kolanje krvi prema gore.
- Svaki sat napravite pauzu od sjedenja ili stajanja i oko 10 minuta izvodite vježbe za **istezanje nogu**. Dižite i spuštajte prednji dio stopala kako biste razgibali mišiće listova. Ti mišići se nalaze blizu vena pa njihovo rastezanje steže vene i tako pospješuje kolanje krvi prema srcu.
- Pri sjedenju **nemojte prekrižiti noge**. Stavljanjem jedne noge preko druge pojačavate pritisak na vene i blokirate krvotok.
- Bavite se **aerobikom** najmanje triput tjedno po 20 minuta kako biste zadržali kondiciju i smanjili tjelesnu težinu. (Višak kilograma dodatno opterećuje vene.) Hodanje je jako dobro za proširene vene jer se kontrakcijom mišića stimulira krvotok.
- Lagana **masaža** pospješuje krvotok. Palcima pritisnite mišić (ali ne izravno vene) i masirajte prema gore u smjeru srca.
- Napravite jak čaj od **hrastove kore** te napravite obloge za noge (ili druga ugrožena područja). Vjeruje se da hrastova kora pospješuje krvotok, a pomažu i oblozi od **hamamelisa**.

Postupite **drukčije**

Ako vas cijeli dan bole noge zbog proširenih vena, mogli biste doći u iskušenje da ih navečer opustite u toploj vodi. No, dok izmjenično pranje toplom i hladnom vodom pomaže, namakanje u toploj vodi potiče daljnje oticanje.

Riješite se zatvora

- Jedite **hranu bogatu vlaknima**, npr. mekinje, jabuke i kruške (nemojte ih guliti), grah i integralne žitarice. Zatvor uzrokuje naprezanje koje ometa krvotok i stvara dodatni pritisak na donje dijelove nogu.

Vjetrovi i napuhnutost

Već sam spomen vjetrova i napuhnutosti izaziva podsmijeh, ali ako baš vi pretjerano podrigujete ili glasno ispuštate vjetrove, situacija prestaje biti smiješna. Umjesto da se bijegom u drugu prostoriju spasite od neugodne situacije, pokušajte se riješiti suvišnog zraka u organizmu izbacivanjem problematičnih namirnica iz prehrane (poput graha i kelja pupčara), žvakanjem kumina i sličnih sjemenki koje smanjuju vjetrove te poduzimanjem potrebnih koraka da biste pomogli svom tijelu bolje probaviti hranu.

Promjene u prehrani

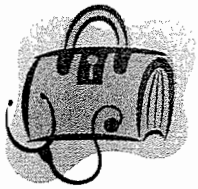
- Određene namirnice mogu uzrokovati nadutost, npr. **grah, kupus, mekinje, cvjetača, brokula, luk, suhe šljive, grožđice** i **kelj pupčar**. Ako vam štete, izbjegavajte **ih**. Popisu možete dodati i jaja jer sumpor u žumancu pridonosi stvaranju neugodnih plinova.
- Grah i druge mahunarke prije kuhanja **namočite preko noći u vodi**. Idući dan istresite vodu i za kuhanje ulijte svježu vodu. Za još učinkovitije uklanjanje plinova preporuča se kuhanje u ekspresnom loncu.
- **Izbjegavajte** slatkiše i žvakaće gume zaslađene umjetnim zaslađivačima: **sorbitolom, ksilitolom** i **manitolom**. Organizam ih teško probavlja, a kad dospiju do debelog crijeva, služe kao hrana bakterijama koje zatim proizvode plinove.
- **Smanjite potrošnju fruktoze** – šećera kojeg ima u medu, voću i voćnim sokovima. Fruktoza se, kao i drugi teško razgradivi zaslađivači, zadržava u debelom crijevu gdje služi kao hrana bakterijama koje proizvode plin. Nemojte prestati jesti voće, ali smanjite potrošnju voćnih sokova i meda.
- Ako dodajete više **vlaknaste hrane** u prehranu, činite to postupno. Vlaknasta hrana je jako zdrava, ali naglo povećanje potrošnje može pojačati vjetrove.

Mliječni proizvodi

- Je li možda stvar u tome da ne podnosite laktozu? Nekoliko dana **nemojte jesti mliječne proizvode** i promatrajte ima li kakve razlike.
- Ako **ne podnosite laktozu,** to je znak niske razine laktaze u crijevima. Laktaza je enzim potreban za razgradnju laktoze,

Što se događa?

Podrigivanje je znak da u želucu imate višak zraka kojeg se tijelo pokušava osloboditi. Kad prebrzo ili nervozno jedemo i pijemo, gutamo previše zraka. Taj višak mora izaći iz organizma, ne birajući pritom stranu probavnog sustava. Prosječna odrasla osoba ispusti vjetar oko deset puta na dan. Vjetrovi sadrže višak zraka unesen gutanjem, ali i plinove neugodna mirisa koji nastaju tijekom probave, npr. sumporni dioksid. Pretjerana nadutost se javlja kao posljedica konstipacije (zatvora) ili netolerancije laktoze – stanja pri kojem ljudski organizam ne može normalno probaviti mlijeko i mliječne proizvode.



Trebam li liječnika?

Kronično podrigivanje je prije neugodna navika nego zdravstveni poremećaj. Liječniku se obratite ako vam podrigivanje smeta i ne možete ga kontrolirati; ako se javi bol u prsima ili u slučaju pojave daljnjih neugodnih simptoma, npr. nadutosti, žgaravice, iznenadnog mršavljenja ili probavnih smetnji. Otiđite liječniku ako se podrigivanje javi bez očigledne promjene prehrambenih navika. Odlazak k liječniku se preporučuje ako nadutost izaziva neugodnosti ili je popraćena proljevom. Možda patite od sindroma iritabilnog crijeva ili netolerancije laktoze; također se može raditi o reakciji na lijek. Neki antibiotici, lijekovi protiv čira na želucu i antidepresivi mogu uzrokovati nadutost.

vrste šećera kojeg ima u mliječnim proizvodima. Ako vam je odricanje od mlijeka nezamislivo, u ljekarnama možete kupiti laktazu i dodati je mlijeku. Mnogi ljudi koji ne podnose laktozu jedu tvrde sireve (npr. ementaler). Također podnose jogurt i sirutku. Ako ne podnosite laktozu, potražite proizvode s oznakom niske količine laktoze ili probajte zamjenske proizvode od soje.

Biljke koje pospješuju probavu

- **Đumbir** je dostupan u različitim oblicima; eksperimentirajte dok ne pronađete onaj koji vam najbolje odgovara. Dva do tri puta na dan uzimajte kapsulu od 100 mg ili 30 kapi tinkture prije obroka. Ili pojedite komadić svježe oguljena đumbira (svježi đumbir je dosta ljut pa to može biti problem). **Nakon večere** možete napraviti ukusan **čaj**. Sitno naribajte žličicu korijena svježeg đumbira i prelijte šalicom vrele vode. Ostavite pet minuta, procijedite i ohladite. Đumbir stimulira probavu pa se hrana ne zadržava u utrobi, čime se smanjuju vjetrovi. Čaj od đumbira se može kupiti i u vrećicama.
- **Metvica** pospješuje probavu i smanjuje vjetrove. Ako nije pakirana u čajne vrećice, u vrelu vodu dodajte jednu ili dvije žličice sušenih listova i ostavite pet minuta. Po jednu šalicu popijte tri ili četiri puta na dan. (*Oprez!* Nemojte uzimati metvicu ako imate gastroezofagalni refluks ili žgaravicu.)
- **Sjemenke komorača** imaju ugodan slatkast miris i koriste se stoljećima za poboljšanje probave i smanjenje vjetrova. (Komoračeve sjemenke se često mogu naći u zdjelicama na stolovima indijskih restorana.) Sjemenke **kumina**, **aniša** i **celera** imaju slično djelovanje. Žvakanje pola žličice sjemenki nakon obroka spriječit će podrigivanje i izbaciti suvišne plinove iz probavnog trakta. Sve te sjemenke možete nabaviti u većim prodavaonicama hrane.

Lijek koji to nije

Gutate li namjerno zrak kako biste izazvali podrigivanje, nadajući se da ćete se time riješiti viška zraka u utrobi? Nećete. Ustvari, vjerojatno ćete zbog toga progutati više zraka no što ćete ga izbaciti, čime ćete započeti začarani krug gutanja i podrigivanja. Ovo se može pretvoriti u nesvjesnu naviku. Stoga, pripazite malo što radite i, ako je primijetite, svjesno je prekinite.

• **Čaj od kamilice** je narodni lijek protiv bolova u trbuhu, a može i spriječiti podrigivanje. Kamilica se prodaje kao čaj u vrećicama i prodavaonicama zdrave hrane.
• **Čaj od kardamona** pospješuje probavu i smanjuje stvaranje plinova. Jednu žličicu kardamona stavite u 250 ml vode i kuhajte na laganoj vatri 10 minuta. Vrući čaj pijte uz obroke.

Nakupljanje »dobrih« bakterija

• Svaki dan pojedite dvije do tri čašice **bio-jogurta** koji sadrži korisne bakterije **acidophilus** ili **biphidus**. Ili triput na dan na prazan želudac uzmite dvije kapsule probiotika. Tako ćete povećati broj »dobrih« bakterija u organizmu koje reguliraju proizvodnju plinova.

Mirujte ili se pokrenite

• Ako imate bolne grčeve u trbuhu, **nađite miran kutak** i **lezite** na nekoliko minuta. Lezite na leđa i savijte koljena prema prsima. Možete i kleknuti pored kreveta, glavu položiti na krevet i dignuti stražnjicu. Takvi položaji će olakšati izlaz plinova iz organizma i riješiti vas neugodna osjećaja.
• **Hodanje** je vrlo učinkovito za oslobađanje od vjetrova. Liječnici u bolnicama ga preporučuju pacijentima nakon operacije kako bi se rad crijeva normalizirao.

Neuočljivi krivci

Za gomilanje zraka u probavnom sustavu nije uvijek odgovorna loša prehrana.
• Nepravilno žvakanje i gutanje previše zraka može prouzročiti i **loše postavljena zubna proteza**. Ako nosite zubnu protezu, pobrinite se da je **dobro postavljena**.
• **Curenje iz nosa,** posljedica prehlade ili alergije, također može biti uzrok gutanja previše zraka. Kapi za nos i slični proizvodi koji se mogu nabaviti bez recepta mogu izliječiti nazalne simptome i smanjiti podrigivanje, ali se ne smiju dugo uzimati.
• Uzimanje **dodataka s kalcijem** (koji sadrže kalcijev karbonat) može kod nekih ljudi izazvati stvaranje ugljikova dioksida u trbuhu. Ako uzimate kalcij, birajte proizvode koji sadrže **kalcijev citrat**.
• Pritisak na ošit može izazvati podrigivanje. Nosite **udobnu** odjeću. Slične p[illegible]eme može izazvati i preusko donje rublje.

Jeste li znali?

Let avionom može izazvati nadutost. Tlak zraka u avionu je mnogo niži nego inače (kao da se nalazite na visini od 2500 m), a u uvjetima niskog tlaka dolazi do ekspanzije plinova u organizmu.

Postupite drukčije

Antacidi koji se mogu nabaviti bez recepta, a koji sadrže dimetikon veće mjehure zraka razbijaju na više manjih. Takvi lijekovi mogu smanjiti podrigivanje, ali neće smanjiti količinu zraka u utrobi pa ćete i dalje patiti od nadutosti. Za proizvode koji sadrže aktivni ugljen vjeruje se da apsorbiraju plinove, ali to nije jednoznačno potvrđeno.

Snaga zalistka

Neke namirnice dovode do slabljenja važnog zalistka koji je zadužen za zadržavanje hrane i vjetrova u trbuhu. Taj se zalistak zove ezofagealni sfinkter i nalazi se između jednjaka (cijevi koja hranu vodi od usta prema želucu) i vrha želuca. Metvica, čokolada, masno meso, pržena hrana i kofein uzrokuju slabljenje zalistka pa ih treba izbjegavati kako biste smanjili vjerojatnost podrigivanja.

Postupite drukčije

Tradicionalni lijek protiv žgaravice i podrigivanja bilo je uzimanje sode bikarbone otopljene u vodi. Međutim, upravo ta mješavina je poticala podrigivanje jer je u želucu dolazilo do reakcije sode bikarbone s hidroklornom kiselinom pa bi nastao ugljični dioksid – spoj koji gazirana pića čini pjenušavima.

Moć prevencije

- Da biste smanjili unos suvišnog zraka u organizam, **nemojte piti kroz slamčicu.**
- **Nemojte žvakati žvakaće gume.** Time automatski gutate više zraka.
- **Izbjegavajte gazirana pića.** Jeste li ikad protresli bocu gaziranog pića i zatim je otvorili? Slična situacija se događa i u vašem želucu ako pijete gazirane proizvode.
- **Pjenušava vina i pivo** imaju slično djelovanje. Ako ne želite podrigivati, izbjegavajte ih.
- Brzim gutanjem hrane gutate i zrak koji će vam kasnije praviti probleme. **Jedite polako.** Ako nemate tu naviku, između zalogaja odložite vilicu na tanjur. Ako je vaš tanjur prazan prije svih ostalih, vjerojatno jedete prebrzo.
- **Dobro prožvačite hranu.** Gutanjem nedovoljno prožvakane hrane unosite zrak u organizam. Osim toga, veći zalogaji hrane se sporije probavljaju pa se dulje zadržavaju u probavnom traktu, a bakterije započinju proces fermentacije.
- **Žvačite zatvorenih usta** i tako spriječite gutanje viška zraka. Iz istog razloga, ali i zbog dobrog odgoja, nemojte govoriti punih usta. Prije no što drugima iznesete svoje mišljenje o političkoj budućnosti vašeg naroda, progutajte zalogaj.
- **Malo ohladite** vruće napitke. Srkanjem vrele kave ili čaja također gutate mnogo zraka.
- **Ne pušite poslije večere.** Udisanjem zraka kroz cigaretu ga i gutate. (Najbolje bi bilo da iz zdravstvenih razloga posve prestanete pušiti.)

Voda: zadržavanje u tijelu

Ovisno o uzroku, liječnici katkad zadržavanje vode liječe dijureticima koji potiču izlučivanje prekomjerne tekućine iz organizma. Međutim, dijuretici mogu dovesti do gubitka važnih minerala koji, između ostalog, održavaju pravilan ritam srca. Iako je liječenje dijureticima katkad neizbježno, često može pomoći i primjena jednostavnih kućnih metoda, npr. promjena prehrambenih navika, biljni čajevi i duge šetnje nekoliko puta tjedno.

Vodom protiv vode

• Iako se može činiti čudno, zadržavanje tekućine može se riješiti uzimanjem **više vode**. Ako ste dehidrirali, zadržavanje tekućine je prirodna reakcija na »sušu« u organizmu. Osim toga, pijete li više tekućine, češće ćete mokriti i tako izlučiti više soli iz organizma. Svako jutro u hladnjak stavite dvije litre vode i pokušajte ih popiti do kraja dana.

Razine soli i kalija

• Jedite manje **soli**.Većina soli koju konzumiramo dolazi iz industrijski obrađene hrane, primjerice juha i umaka, kupovnih grickalica pa čak i kruha. Umjesto toga jedite svježu, neobrađenu hranu – voće, povrće i integralne žitarice koje nisu pakirane u kutije, vrećice ili limenke. Sami pecite kruh (pekač kruha je izvrsna investicija). Kad kupujete obrađenu hranu, birajte proizvode na kojima su posebno navedene niske razine soli ili natrija.

• Uzimajte više **kalija**. Ovaj mineral ne djeluje izravno kao dijuretik, ali je pravilan omjer kalija i natrija neophodan za regulaciju razine tekućine u tijelu. Većina ljudi u organizam unosi previše natrija, a premalo kalija. Jedite voće i povrće bogato kalijem: banane, avokado, krumpir, naranče i sok od naranče. Kalija ima i u mesu, peradi, mlijeku i jogurtu.

Prirodno izlučivanje tekućine

• Dnevno popijte 2 do 4 šalice čaja od **maslačka**. List maslačka je prirodni dijuretik koji potiče bubrege na veće izlučivanje tekućine, a bogat je i kalijem. U litru vode stavite 1½ žličicu suhog maslačka (dostupno u specijaliziranim prodavaon

Što se događa?

Tekućina koja bi trebala teći kroz krvne žile i limfne kanale, skuplja se u stanicama i malim prostorima između njih. Katkad je lako otkriti razlog zadržavanja tekućine u organizmu: previše soli u prehrani je čest uzrok, ali oticanje zglobova mogu izazvati i preuske dokoljenice, predugo stajanje ili sjedenje s nogama na podu (za razliku od podizanja nogu na klupicu za noge). Kolebanje hormona u predmenstrualnom razdoblju utječe na rad krvnih žila i limfnih žlijezda pa može dovesti do zadržavanja tekućine. Zadržavanje tekućine je rjeđe povezano s oboljenjem bubrega ili jetre. Problemi sa srcem su čest uzročnik kod starijih osoba.

Trebam li liječnika?

Ako zadržavanje tekućine uzrokuje otečenost trbuha, ruku ili nogu koje traje ulje od tjedan dana, obratite se liječniku. Također zatražite liječničku pomoć ako dođe do tako jake napuhnutosti da pritisak prsta ostavi udubinu na koži. Ako je zadržavanje tekućine posljedica kongestivnog zastoja srca ili neke druge ozbiljne bolesti, potrebna vam je stalna liječnička skrb.

zdrave prehrane) i pustite da zakuha. Kuhajte na laganoj vatri 15 minuta, procijedite i ohladite.

- Pijte čaj od **koprive**. Kopriva je također prirodni diuretik. Punu žličicu suhog, usitnjenog korijena stavite u hladnu vodu, prokuhajte jednu minutu i ostavite da se hladi 10 minuta. Četiri puta na dan popijte po jednu šalicu.
- **»Brk« na kukuruznom klipu** je blagi dijuretik, moguće i zbog toga što je bogat kalijem. Žličicu suhe biljke (dostupno u specijaliziranim trgovinama ili preko interneta) stavite u hladnu vodu. Prokuhajte dvije do tri minute i procijedite. Popijte po jednu šalicu nekoliko puta na dan.
- Uz već spomenuto voće i povrće koje sadrži kalij jedite i **celer, lubenicu, šparoge** i **krastavce**. Te su namirnice bogate spojevima koji djeluju kao prirodni dijuretici.
- Prema istraživanju provedenu u Kini, začinska biljka **kurkuma**, sastojak karija u prahu, ima protuupalna svojstva i može spriječiti zadržavanje vode. Obilno je koristite u kuhanju.

Predmenstrualna nadutost

- Ako imate problema sa zadržavanjem tekućine prije mjesečnice, pet dana prije počnite svakodnevno uzimati 100 mg **vitamina B_6**. On je dijuretik, što znači da potiče izlučivanje veće količine mokraće, čime smanjuje razinu tekućine u organizmu. Također pridonosi uspostavljanju ravnoteže između estrogena i progesterona kod žena. Unos vitamina B_6 možete tijekom mjeseca povećati uvrštavanjem špinata, ribe, peradi, slanutka, avokada i banana u svoju prehranu. (*Oprez!* Preporučena **dnevna doza** vitamina B_6 za žene iznosi samo **1,2 mg**. Britanska agencija za standarde u prehrani (FSA) upozorava da dnevna doza koja se uzima u medicinske svrhe ne bi smjela prelaziti 10 mg, osim pod liječničkim nadzorom. Liječnici smatraju da se vitamini B ne bi trebali uzimati odvojeno i preporučuju **B kompleks**.)

Smanjite otečenost

- Redovito **vježbajte** kako biste smanjili otečenost nogu – čestu posljedicu zadržavanja tekućine u organizmu. Budući da gravitacija uzrokuje povlačenje tekućine u noge, primijetit ćete da vam donji dijelovi nogu i zglobova otiču – posebno pred kraj dana. Vježbanjem mišića listova potičete cirkulaciju i smanjujete

otečenost. Pokušajte svakodnevno 20 do 30 minuta hodati, trčati ili voziti bicikl.

- Nošenjem **posebnih tajica** možete smanjiti otečenost nogu. Navucite tajice ujutro i nosite ih tijekom dana. Ugodno prianjaju uz nogu i smanjuju otečenost.
- Smanjivanje otečenosti donjeg dijela nogu može se postići laganom **masažom**. Sjednite na pod i savijte koljena. Uhvatite goljenicu tako da vam prsti budu na listovima, a palci na goljeničnoj kosti. Laganim pritiskom palčeva masirajte u smjeru gležnja. Zatim položite palčeve na unutrašnju stranu gležnja i masirajte prema gore, u smjeru koljena. Na kraju rukama obuhvatite list i masirajte stiskanjem i otpuštanjem ruku, spuštajući se opet prema gležnju. Vježbu ponovite i s drugom nogom.
- Ako su vam noge otečene kad se vratite s posla, **lezite** u naslonjač i **podignite ih** iznad razine srca. Suvišna tekućina skupljena u nogama vratit će se u krvotok, doći do bubrega i izići iz tijela u mokraći. Noge, ako imate mogućnost, držite u povišenu položaju svaki dan po sat-dva.

Isprobano...

Peršin je tradicionalni lijek protiv zadržavanja tekućine u organizmu.

...& dokazano

Čaj od peršina djeluje kao blagi dijuretik. U šalicu kipuće vode dodajte dvije žličice suhog peršina i ostavite deset minuta. Na dan popijte do tri šalice čaja da biste olakšali problem zadržavanja vode.

Vodene kozice

Vodene kozice traju samo tjedan ili dva, ali uglavnom kraj nikad ne može doći prerano. Ako je problem bol, ublažite je paracetamolom – nikad aspirinom! Ako ne možete podnijeti svrbež, primijenite hladne kupke i dječje antihistaminike. Postoji nekoliko trikova da smanjite nevolje.

Što se događa?

Dijete ima uobičajenu dječju bolest uzrokovanu virusom *varicella zoster*. Virus se najprije očituje kao osip ili crvene točkice na trupu, koje se sljedećih nekoliko dana prošire po cijelome tijelu. Može biti samo nekoliko točkica ili njih stotine. Nakon tjedan dana većina se točkica pretvori u sitne mjehuriće, koji puknu i nastane krasta. Dijete može imati vrućicu i patiti od svrbeža. Svrbež može biti blag ili jako izražen. Pošto nestanu mjehurići, virus se primiri i ostane živjeti u osjetnim ganglijima u tijelu. Može se aktivirati nakon nekoliko godina u obliku bolnog herpesa zostera.

Ostanite smireni

- Ako je zima, **smanjite grijanje** na najmanju podnošljivu temperaturu. Ljeti koristite **hlađenje**. Toplina potiče veći dotok krvi u kožu, što pojačava svrbež.
- Dopustite djetetu da se namače u mlakoj vodi 15 do 20 minuta svakih nekoliko sati. Nemojte koristiti sapun. Umjesto toga stavite pola šalice **sode bikarbone** u plitku kadu ili cijelu šalicu u duboku kadu za dodatno olakšanje. **Koloidna zobena kaša** dodana u kupku također ublažava svrbež. Ako nemate koloidnu zobenu kašu (zobena kaša koja ostaje suspendirana u vodi), stavite običnu zob u čarapu, zavežite kraj čarape i stavite je u vodu.
- Kad se dijete želi počešati, ponudite mu **hladnu, mokru krpu** da stavi na kožu gdje ga svrbi. Češanje može uzrokovati infekciju i nastanak ožiljka. Primjenom krpe potreba za češanjem je ublažena, a nikakva šteta nije učinjena. Osiguranje od češanja jest podrezivanje djetetovih noktiju i stavljanje rukavica na ruke tijekom spavanja.

Ublažite svrbež

- Trebate li napasti kalaminskim **losionom**? To je tradicionalni pripravak, koji se dugo koristi za ublažavanje svrbeža uzrokovana vodenim kozicama. No liječnici danas nisu skloni njegovu propisivanju, a dermatolozi smatraju da čak može pogoršati svrbež.
- Upotrijebite **kremu s antihistaminikom** da ublaži svrbež.
- Dajte djetetu **sirup paracetamola** ili **ibuprofena** da mu olakšate ako ima vrućicu ili glavobolju. Izaberite dozu prikladnu djetetovoj dob i pridržavajte se uputa.
- Ako je svrbež izrazito jak, dajte djetetu **oralni antihistaminik**, npr. cetirizin ako je dijete starije od dvije godine (uvij

Izbjegavajte sunce

Ako vam je dijete bilo u kontaktu s nekim tko je zaražen virusom vodenih kozica, zaštitite dijete od sunca. Sunčanje može uzrokovati veće mjehuriće kad jednom izbiju. Kad dijete preboli vodene kozice, koža mu je osjetljiva na sunčevo svjetlo skoro godinu dana. Ne trebate zarobiti dijete u kući, ali mažite ga svaki dan kremom za sunčanje – naročito ljeti.

najprije provjerite priložene upute). Taj lijek može biti osobito koristan prije odlaska na počinak, ako svrbež onemogućuje zaspivanje, jer uzrokuje pospanost.

Smirite kožu hladnim pamukom

- Odijenite djetetu čistu **pamučnu pidžamu**. Pamuk manje nadražuje kožu u usporedbi s ostalim materijalima. Dajte djetetu pidžamu s dugim rukavima i dugim nogavicama da spriječite češanje.

Nemojte zaboraviti na usta

- Ako dijete ima vodene kozice u ustima (da, i to se može dogoditi), najbolje je ispiranje usta **slanom vodom**. To će vjerojatno biti još teže nego uvjeriti dijete da je kelj pupčar ukusan, ali vrijedi pokušati.
- Dajte djetetu **ledene lizalice**. Mogu imati smirujuće djelovanje.
- Dajte mu **hranu bez okusa**, kao što je zobena kaša, puding od riže, žele, juha i banane, dok su mjehuri bolni.

Moć prevencije

- Ako vam dijete nije imalo vodene kozice, možete ga držati podalje od bolesne djece. No **mnogo je bolje preboljeti vodene kozice u djetinjstvu** nego kasnije.
- Postoji **cjepivo protiv vodenih kozica** koje se može dati osobama koje nisu preboljele vodene kozice, a koje žive ili rade s osobama koje bi bile pod velikim rizikom ako bi dobile virus, npr. ljudi s oslabljenim imunosnim sustavom (svatko tko je HIV pozitivan ili boluje od AIDS-a, ima leukemiju ili uzima lijekove koji suprimiraju imunosni sustav, poput kemoterapije).

Trebam li liječnika?

Vodene kozice su više dosadne nego ozbiljne; većina slučajeva prođe za 10 do 14 dana bez problema. Obratite se liječniku ako vam dijete ima visoku temperaturu praćenu glavoboljom; vrućicu dulje od nekoliko dana; osjeća jaku bol u ekstremitetima; ponavljano povraća; počne kašljati; ili ima jako izraženo crvenilo oko jednog ili više mjehura – znak infekcije. Također pozovite liječnika ako dijete ima konvulzije, izgubi orijentaciju ili se žali na bol u vratu. U vrlo rijetkim slučajevima vodene se kozice mogu razviti u meningitis.

Vrat i leđa: bolovi

Većina nas je spavala u čudnim položajima, sjedila predugo pred računalom, bila predugo zabavljena pletenjem ili rezbarenjem drveta – pa smo kao posljedicu toga počeli osjećati bol u vratu ili ukočenost ramena. Ili ste možda satima telefonirala sa slušalicom naslonjenom na rame – i to platili. Protuupalni lijekovi poput aspirina ili ibuprofena mogu pomoći, a postoje i drugi načini da olakšate napetost.

Bolovi u vratu obično su posljedica nečeg dobroćudnog kao što je ostajanje u istom položaju duže vremena. Bolove u ramenu često izaziva tendinitis – upala tetiva zglobova, tkiva koje spaja mišiće sa kostima. Ali moglo bi se raditi i o bursitisu koji nastaje kao posljedica upale vrećice, ili burse, koja okružuje rameni zglob (vidi *Bursitis i tendinitis*, str. 71). Često je bol u ramenu »prenesena bol« – počinje negdje drugdje u tijelu. Prenesena bol u ramenu može potjecati iz unutarnjih organa, poput želuca ili žučnog mjehura (zbog impulsa koji putuju po freničnom živcu ako je ošit nadražen) ili iz pluća. Ozljeda, artritis i lajmska bolest još su neki uzroci bolova u vratu i ramenima.

Izliječite toplinom

- Toplina pomaže olakšati bol, opušta mišiće, smanjuje ukočenost zglobova i ubrzava zacjeljivanje. Možete upotrijebiti **termofor, bocu punu vruće vode** ili **infracrvenu svjetiljku**. Ili se jednostavno istuširati ili okupati u vrućoj vodi.
- Vlažna vrućina olakšava ukočenost i bolove u vratu koje izaziva napetost mišića. Napravite **oblog za vrat** tako što ćete namočiti ručnik u vruću (ne kipuću) vodu. Presavijte ručnik i dobro ga iscijedite. Razmotajte i stavite na donji dio vrata i ramena. Prekrijte mokri ručnik suhim i oba ostavite u tom položaju 10 minuta.
- Za jednostavno, brzo olakšanje, jednostavno uključite **sušilo za kosu** na toplo i pušite zrak na vrat.

Primijenite malo pritiska

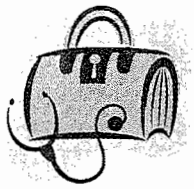
- Isprobajte ovaj jednostavni trik: palcem ili vrhovima prstiju 3 minute držite **stalno pritisnutom** bolnu točku na vratu. To bi trebalo znatno smanjiti bol.
- Nježna **masaža** može učiniti čuda kod bolova u vratu i ramenima. Stavite prste lijeve ruke na desnu stranu vrata, točno ispod uha, i lagano trljajte mišiće prema ključnoj kosti. Napravite to tri puta i ponovite na drugoj strani. Ako za masažu upotrijebite ulje za masažu ili losion u koji ste dodali nekoliko kapljica **ulja lavande** ili **geranija**, to će pojačati njezin ublažujući učinak.

Namažite tekuću mast

- Namažite kremu koja djeluje kao protu-iritans. Ti proizvodi nadražuju živčane završetke, čime odvraćaju pažnju mozga od bo[illegible]eki se lijekovi mo[illegible]iti bez recepta.

Moć prevencije

- Ako obično spavate na trbuhu, svome biste vratu učinili uslugu kad biste **promijenili položaj u kojem spavate.** Nabavite poseban **jastuk koji podupire vrat**, a može ga se kupiti u robnim kućama, nekim ljekarnama i u internetskim trgovinama medicinskih potrepština. Također biste trebali kupiti nov madrac, ako je vaš star i uleknut.
- Sjedite u stolcu u kojem su vam leđa i glava naslonjeni (ako vam je potrebno, upotrijebite smotani ručnik ili jastučić i stavite ga iza donjeg dijela leđa), i nemojte se naginjati prema naprijed.
- Bez obzira na to stojite li ili sjedite, neka vam uši, ramena i bokovi budu **u ravnini.**
- Držite li telefon između ramena i uha? Da biste izbjegli istezanje vrata, **držite slušalicu u ruci** ili, ako mnogo telefonirate, kupite **slušalice** ili **spikerfon.**
- Ako ste žena koja ima velike grudi, nošenje **sportskog grudnjaka** vam može olakšati bolove u vratu i ramenima. Taj grudnjak bolje podupire grudi i, zbog toga što ima šire naramenice od standardnog grudnjaka, ravnomjernije raspoređuje težinu po ramenima.
- Nemojte stavljati previše stvari u torbu koju nosite prebačenu preko ramena. Ne samo da takva torba opterećuje rame, već i iskrivljuje držanje. Najbolja alternativa je **naprtnjača** – koju trebate nositi na oba ramena ili kupiti onu vrstu koja ima naramenicu koja prelazi preko prsa. Ili možete kupiti **torbicu koja se nosi oko struka.** U svečanijim prilikama nosite večernju torbicu bez remena.
- Ako provodite sate za računalom, pazite da je **ekran nagnut i povišen** tako da ne trebate savijati vrat ili naginjati glavu da biste dobro vidjeli.
- **Izbjegavajte cipele koje imaju visoku potpeticu.** Neizravno mogu pridonijeti bolovima u kralježnici tako što je iskrivljuju, zbog čega vrat strši prema naprijed.
- **Nosite šal** uvijek kad je hladno i vlažno. Zimski uvjeti mogu pogoršati bol u vratu i ukočenost.
- Nemojte sjediti ili spavati **na propuhu.** Ako spavate u hladnoj sobi, stavite šal prije spavanja.



Trebam li liječnika?

Ako kućni lijekovi ne pomažu i bolest traje duže od tri dana, otiđite liječniku. Također trebate otići liječniku ako zbog boli ne možete podići ruku iznad glave ili ako ne možete pomaknuti rame. Odmah se javite liječniku ako vas rame ili vrat počnu boljeti nakon pada ili nesreće. I potražite hitnu medicinsku pomoć ako vas vrat ne samo boli, već je i ukočen, imate glavobolju, povišenu temperaturu, osjetljivi ste na svjetlo i imate osip koji ne prolazi. To su simptomi meningitisa.

BOLOVI U VRATU I RAMENU

ISTEZANJE RAMENA

Najbolji način da se riješite bolova jest da su vam mišići ramena čvrsti i gipki. Sljedeće vježbe možete napraviti odjednom.

Prekrižite lijevu ruku ispred tijela. Desnom rukom pritisnite vanjski dio bicepsa i pritisnite ruku prema ključnoj kosti. Držite pritisnuto 15 sekunda, zatim otpustite na 15 sekunda te ponovno pritisnite. Ponovite pet puta, a zatim promijenite strane.

Podignite lijevu ruku i savijte je iza glave tako da desnom rukom dotičete lopaticu. Zatim stavite desnu ruku na lijevo rame i gurajte to rame prema desnom. Držite 15 sekunda, zatim otpustite na 15 sekunda i ponovite pet puta. Promijenite strane.

Da biste se riješili bolova u ramenu, uzmite malu limenku u ruku. Sagnite se, puštajući da ruka u kojoj je težina visi ravno. Držeći ruku opuštenom, polako napravite osmicu onom rukom u kojoj držite limenku. Ponovite 10 do 20 puta. Prestanite ako osjetite otupjelost, bol ili trnce.

POLAGANO OPUŠTANJE VRATA

Za uklanjanje bolova u vratu, isprobajte ove dvije vježbe istezanja. Istežite se polagano, bez trzaja i naglih pokreta koji bi mogli potrgati mišić ili ligament.

Opustite vratne mišiće i nagnite glavu ulijevo, onoliko koliko možete, a da ne naprežete vrat ili podižete rame. Držite u tom položaju 10 sekunda. Vratite glavu u uspravni položaj. Zatim nagnite glavu udesno, zadržite je u tom položaju, te vratite u uspravni položaj. Ponovite četiri puta.

Opuštenih ramena, polagano spustite glavu prema naprijed. Zadržite je u tom položaju 10 sekunda. Ponovite 4 puta.

Vrućica

Ako vam je čelo užareno zbog vrućice, možda ćete posegnuti za paracetamolom ili ibuprofenom za snižavanje temperature. Ali ako vam je tjelesna temperatura 38,5 °C ili niža, nemojte je snižavati. Povišena temperatura postoji s razlogom. Vrućica pojačava tjelesne obrambene mehanizme. Ako se ne osjećate dobro i želite nešto učiniti, probajte navedene trikove za hlađenje. (*Nikada nemojte djeci mlađoj od 16 godina dati aspirin za snižavanje temperature. Taj lijek može uzrokovati potencijalno smrtonosnu bolest, Reyeov sindrom.*)

Ohladite se

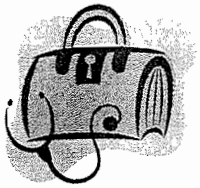
- **Okupajte se u mlakoj vodi.** Ta će temperatura djelovati vrlo ugodno, a kupka može pomoći u snižavanju vrućice. Nemojte pokušavati naglo sniziti tjelesnu temperaturu namakanjem u hladnoj vodi. To će samo potaknuti protok krvi kroz unutrašnje organe, čime se tijelo brani od hladnoće. Tako se unutrašnjost tijela zagrijava umjesto da se rashlađuje.
- **Namočite se spužvom.** Blago pranje vrućih područja mokrom spužvom, npr. pazuha i prepona, kasnijim isparavanjem vode može pomoći u snižavanju tjelesne temperature.
- Kad se ne kupate, stavite **hladnu, vlažnu krpu** na čelo i na stražnju stranu vrata.

Oznojite se

- Skuhajte si šalicu **čaja od stolisnika.** Ta biljka otvara pore i potiče znojenje, čime se smanjuje vrućica. Namočite žlicu biljke u šalici kipuće vode i ostavite 10 minuta. Procijedite kad se ohladi. Popijte jednu do dvije šalice dok se ne počnete znojiti.
- Sljedeća biljka, **bazga**, također potiče znojenje. Dobra je i za druge probleme povezane s prehladom i gripom, npr. prekomjernu proizvodnju sluzi. Za pripravu čaju od bazgova cvijeta, stavite 2 žličice biljke u šalicu kipuće vode i ostavite da se namače 15 minuta. Procijedite. Pijte tri puta na dan dok god imate vrućicu.
- Popijte šalicu vrućeg čaja od **đumbira** jer i to potiče znojenje. Za pripravu čaja namočite ½ žličice nasjeckana đumbirovog korijena u šalici kipuće vode. Procijedite i popijte.

Što se događa?

Vrućica je često znak borbe tijela protiv infekcije. Dok se bore protiv mikroskopskih uljeza, bijele krvne stanice (leukociti) otpuštaju kemijske tvari, koje povisuju tjelesnu temperaturu. Povišena temperatura je neprijateljski okoliš za viruse i bakterije. U odraslih osoba se tjelesna temperatura viša od 38° C smatra vrućicom. Tjelesnu temperaturu nižu od 38,5° C kod odraslih i starije djece ne treba nužno liječiti, osim ako znojenje, tresavica ili oboje ne uzrokuju nelagodu. Kod novorođenčadi i male djece treba liječiti svako povišenje tjelesne temperature.



Trebam li liječnika?

Obratite se liječniku ako vam je tjelesna temperatura 39,5°C i viša ili ako vrućica od 38,5°C traje dulje od tri dana. Odmah nazovite liječnika ako uz vrućicu imate ukočen vrat, jaku glavobolju ili osip koji ne nestaje kad se pritisne čašom. Ostali simptomi koji zahtijevaju medicinsku pažnju su ekstremna pospanost, kratkoća daha, pečenje pri mokrenju, crveni tračci u blizini rane ili osjetljivost na svjetlo. Na svaku pojavu povišene tjelesne temperature u dojenčadi mlađe od 6 mjeseci kontaktirajte liječnika.

Bapske priče

Zaboravite stare priče o »izgladnjivanju vrućice« kako bi prestala. Post će vas oslabiti onda kad trebate dodatnu snagu. Čak i ako niste gladni, barem pojedite pileću juhu s malo prepečenca ili neko drugo blago jelo.

Vatrenim protiv vrućice

- Pospite **ljutu papriku** po jelu kad imate vrućicu. Jedan od glavnih sastojaka paprike jest kapsaicin. On je odgovoran za ljutinu. Jedenje ljute paprike potiče znojenje i ubrzava cirkulaciju krvi.

Namočite čarape

- Iskušajte **liječenje mokrim čarapama**, popularni narodni postupak protiv vrućice. Najprije ugrijte stopala u vrućoj vodi. Zatim namočite par tankih pamučnih čarapa u hladnu vodu, iscijedite ih i navucite na noge prije odlaska na počinak. Preko mokrih čarapa navucite par suhih vunenih čarapa. Tim se pristupom usmjerava krv u stopala. Nemojte to iskušavati ako vam je u spavaonici neugodno hladno.
- Drugi način za usmjeravanje krvi u stopala jest **kupka za stopala s gorušicom**. U posudu dovoljno veliku da stanu oba stopala – idealna je posuda za pranje rublja – stavite 2 žličice gorušice u prahu po litri vruće vode. Namačite stopala.

Zamotajte se u mokru plahtu

- Stari narodni lijek za vrućicu jest da **namočite plahtu u hladnoj vodi**, koju zatim omotate oko tijela. Suvremeni liječnici ne preporučuju naglo spuštanje tjelesne temperature. Zato ako se odlučite za ovaj savjet, namočite plahtu u mlakoj, a ne hladnoj vodi. Prekrijte mokru plahu velikim ručnikom za plažu ili dekom i lezite na tomu petnaestak minuta. Odmotajte se kad osjetite da se mokra plahta zagrijava.

Pijte mnogo tekućine

- Kad imate vrućicu, lako postanete dehidrirani. Na dan pijte 8 do 12 čaša **vode** tako da mokraća ostane svijetle boje. Napitci za sportaše također mogu biti dobri jer uz to što nadomještaju manjak vode, nadomještaju i izgubljene minerale.
- Sok od naranče i drugi voćni sokovi bogati **vitaminom C** dobri su jer vitamin pomaže imunosnom sustavu u borbi protiv infekcije.
- **Grožđe** je također dobar izvor tekućine.

Zadah iz usta

Pretpostavite da prije važna sastanka izvodite »test mirisa iz usta« i da na testu ne prođete. Strašno. No nemojte se brinuti – ovdje su savjeti koji će vam pomoći u ublažavanju neugodna zadaha iz usta. Ako se bakterije koje uzrokuju neugodan zadah nalaze na vašim zubima, jeziku ili desnima, vjerojatno ćete uvesti rigorozne higijenske dnevne navike da spriječite njihovo djelovanje. Tada mogu pomoći posebne otopine za ispiranje usta, pasta za zube, redovito četkanje i čišćenje zubi zubnim koncem.

Što pomaže

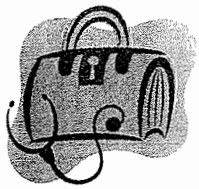
- Suha usta su raj za bakterije, koje uzrokuju neugodan zadah. Zato **vodom** isperite usta. Voda će privremeno protjerati bakterije i učiniti vaš dah prihvatljivijim.
- Na kraju poslovnog ručka ili romantične večere sažvačite **peršin** koji vam je ostao na tanjuru. Peršin je bogat klorofilom, poznatim osvježivačem daha, koji ima i protubakterijsko djelovanje.
- Ako možete doći do **naranče**, ogulite je i pojedite. U njoj ima limunske kiseline, koja potiče stvaranje sline u žlijezdama slinovnicama i njezino izlučivanje u usta.
- Ako u blizini nema naranči, **jedite što god možete,** osim dobro poznatih »zagađivača« daha, npr. češnjaka, crvenog luka i sireva intenzivna mirisa. Jedenje potiče izlučivanje sline, koja odstranjuje tvari s površine jezika koje uzrokuju neugodan zadah.
- Energično **prevlačite jezik preko zuba**. Jezik može biti prekriven bakterijama, koje fermentiraju bjelančevine, čime nastaje plin neugodna mirisa. Čišćenjem jezika mogu se odstraniti bakterije.
- Ako vam je pri ruci plastična ili metalna žlica, možete njome **postrugati jezik**. Za sigurno struganje stavite žlicu na kraj jezika i povlačite je naprijed. Ponovite četiri ili pet puta. Također postružite postranične dijelove jezika jednakim potezom od straga prema naprijed. Nemojte gurati žlicu preduboko u usta jer možete aktivirati refleks povraćanja pa povratiti.

Napadnite začinima

- **Klinčić** je bogat eugenolom, snažnom protubakterijskom tvari. Jednostavno ga stavite u usta i žvačite. Ljuto aromatično

Što se događa?

Ljudi se odmaknu od vas kad im nešto govorite. Ili vam je netko iskreno rekao da vam smrdi iz usta. Najočitiji uzrok tomu jest konzumacija hrane u kojoj ima crvenog luka, češnjaka, sira s plijesni ili kobase. No postoje i mnogi drugi uzroci. Možda pušite ili nedovoljno često perete i čistite zube koncem? Bolest desni još je jedan čest uzrok neugodna daha. Ako imate apsces zuba ili upalu sinusa, zadah iz usta je sigurna nuspojava. Ostali uzroci su određeni lijekovi na recept, kronično suha usta ili pijenje previše kave.



Trebam li liječnika?

Svatko katkad ima neugodan zadah iz usta, ali ga dobra higijena usne šupljine treba držati pod nadzorom. Neugodan zadah iz usta, koji traje dulje od 24 sata također može biti znak bolesti desni, probavnih poteškoća ili ozbiljnijih bolesti. Ako marljivo četkate i čistite zube koncem, ali ne može iskorijeniti neugodan vonj iz usta, potražite pomoć liječnika ili stomatologa. Također se trebate savjetovati s liječnikom ako vam zadah iz usta ima slatkast ili miris po voću jer to može biti znak šećerne bolesti.

ulje može malo peći, pa zato pomičite klinčić u ustima. Nastavite ga gristi sve dok se miris ne proširi po cijelim ustima. Nakon toga ga ispljunite. Nemojte upotrebljavati klinčićevo ulje ili prah jer su prejaki i mogu uzrokovati oštećenje sluznice usta.

- Žvačite **sjemenke komorača, kopra, kardamoma** (*Elettaria cardamomum*) ili **aniša**. Aniš, koji ima sličan okus španjolskom sladiću, može ubiti bakterije koje rastu na jeziku. Ostali će pomoći u prekrivanju zadaha.
- Sisajte štapić **cimeta**. On je, poput klinčića, učinkovit antiseptik usne šupljine.

Izaberite svoje osvježivače daha

- Najpopularniji proizvodi za osvježenje daha su vrlo rijetko, a možda i nikad, učinkoviti dugoročno. Čini se da otopina **klor dioksida**, koja se može kupiti i preko interneta, može suzbiti spojeve sa sumporom koji uzrokuju zadah iz usta.
- Upotrebljavajte pastu za zube s **uljem čajevca**, koji je prirodno dezinfekcijsko sredstvo. Ako je ne nađete u ljekarni, potražite je u prodavaonicama zdrave hrane (npr. *Holland & Barrett* imaju takav proizvod).

Moć prevencije

- Upotrebljavajte **oralni irigator**. To je uređaj koji držite u ruci. Njime male količine vode velikom brzinom ulaze u usta i ispiru bakterije. Doseže dublja područja od četkice za zube i zubnog konca.
- Uvijek sa sobom nosite četkicu za zube. Zube čistite nakon svakog obroka. Četkanje sprječava nastanak plaka, meka ljepljiva prekrivača koji oblaže zube i desni. Pranje zubi *odmah*

Kako otkriti zadah iz usta

Koliko je ustvari neugodan vaš zadah? Da biste doznali odgovor na to pitanje, napravite »test mirisanja« zubnog konca pošto ga nježno provučete između zubi – upotrijebite konac bez voska i mirisa. Druga je mogućnost da komad tkanine povučete preko jezika i pomirišite je. Ako vas zabrinjava zadah iz usta, porazgovarajte sa stomatologom. On vas može savjetovati oko higijene usta i provjeriti jesu li bolest desni ili loša higijena uzrok neugodna vonja.

nakon obroka nije baš uvijek poželjno: npr. ako ste jeli agrume ili pili *coca-colu*, koji dodatno mogu oštetiti zubnu caklinu. U tom je slučaju bolje prati zube sat vremena nakon obroka.

- Nosite **gume za žvakanje** u džepu ili torbici. Žvakanje gume za žvakanje, naročito nakon jela, potiče izlučivanje sline i odstranjuje ostatke hrane.
- Da biste zaštitili četkicu za zube od bakterija, pohranite je, glavom prema dolje, u tanak plastični poklopac s **vodikovim peroksidom**. Prije uporabe dobro isperite četkicu.
- Ako nosite **zubnu protezu**, moguće je da ona apsorbira neugodan miris u ustima. Uvijek je preko noći namačite u **antiseptičkoj otopini**, osim ako vam stomatolog nije drugačije savjetovao.
- **Nemojte preskakati obroke**. Kad ne jedete dulje vremena, usta vam se jako osuše. Tako nastane savršeno okruženje za rast bakterija.
- Neke stvari mogu uzrokovati luk, češnjak i pogotovo sirevi intenzivna mirisa, npr. *Camambert*, *Roquefort* i drugi sirevi s plijesni. U slučajevima kad je intezivan miris namirnica neizbježan, upotrijebite razum – **jednostavno recite »ne«**.
- Pitajte liječnika može li **lijek** koji uzimate biti odgovoran za miris zraka koji izdišete. Svaki lijek koji smanjuje izlučivanje sline i time suši usta, sumnjiv je. Neki takvi lijekovi mogu se kupiti bez recepta, npr. antihistaminici, dekongestivi, tablete za mršavljenje, a neki su lijekovi na recept, npr. antidepresivi, antihipertenzivi i lijekovi za reumatoidni artritis.

Postupite drukčije

Uvriježena je zabluda da otopine za ispiranje usta s metvicom (mentom) osvježavaju dah. No većina tih tekućina sadržava alkohol, koji isušuje usta. Njihovom uporabom čak možete i pogoršati svoj dah. Slatkiši s metvicomom samo prekrivaju miris; oni su zapravo hrana bakterijama koje uzrokuju neugodan miris.

Ispiranje usta nije korisno samo za osvježenje daha – premda brzo ispiranje čajem od klinčića (brzo se napravi sa 1 ili 2 žličice klinčića koji se natopi u šalici vrele vode) to učini jako dobro. Ovisno o tome čime ispirete usta, ispiranje je nadasve jednostavan i učinkovit način da ubijete mikroorganizme, okrijepite bolno grlo – čak i zaustavite žgaravicu.

Ispiranje usta, kao i većina kućnih metoda liječenja, ima dugu tradiciju. Oni koji prakticiraju drevni indijski način liječenja *Ayurveda*, vjeruju da ispiranje usta biljnim uljima poboljšava san i potiče rad mozga, izbjeljuje zube i pomlađuje zubno meso. Neki liječnici smatraju da otopine za ispiranje grla i usta mogu sudjelovati u prevenciji bolesti srčano-žilnog sustava. Čini se da mikroorganizmi koji uzrokuju bolest desni (gingivitis) mogu ući u krvotok i potaknuti zgrušavanje krvi, koje može uzrokovati infarkt srca i moždani udar.

Ispiranje pomaže u odstranjenju sluzi i staničnih ostataka, koji nadražuju usta i grlo. Sastojak ili sastojci, koje dodajete vodi, djeluju na upaljena tkiva i pomažu da se smire područja nadražena suhim ili onečišćenim zrakom – ili možda navijanjem na nogometnoj utakmici.

Priprava otopina za ispiranje ne smije oduzeti puno vremena ili biti složena. Sve što trebate jest vruća voda i nekoliko sastojaka, koje možda već imate pri ruci.

Ublažite grlobolju

Grlobolja teško može odoljeti djelovanju otopine **limunova soka**. Adstringentni sok stišće otečeno tkivo grla i stvara neprijateljsko okruženje za viruse i bakterije. Pomiješajte žličicu soka od limuna sa šalicom vruće vode.

Također možete upotrijebiti običnu **slanu vodu**. Pomiješajte ¼ žličice soli sa šalicom vruće vode u koju dodajte 20-postotni vodikov peroksid da ubije mikroorganizme.

Postoji mnogo drugih otopina za ispiranje usta. Iskušajte ovaj stari učinkoviti pripravak: prelijte ½ šalice vruće vode preko žličice **đumbira** u prahu; dodajte sok od polovice **limuna** i žličicu **meda**. Đumbir ima protuupalna svojstva, a med oblaže grlo i ima blago protubakterijsko djelovanje. Med se koristi i u ovoj biljnoj otopini: stavite 10 g osušenog lišća

kupine u 100 ml vode. Brzo zakuhajte i tada ostavite 15 minuta da se lišće namače. Procijedite, zasladite medom i upotrijebite kao otopinu za ispiranje usta ili grla dva puta na dan. Lišće kupine bogato je taninima, koji imaju antiseptično i protugljivično djelovanje.

Ispiranje grla kanadskom žutikom (1½ žličica tinkture kanadske žutike u 250 ml vode) uništava viruse i bakterije te smiruje upaljeno tkivo grla. Sljedeći pripravak jest **sok pirike**. Najbolji način je da kupite piriku i sami napravite sok (dostupno preko interneta www.wheatgrass-uk.com).

Sprječavanje žgaravice

Kod povremene žgaravice iskušajte **slanu otopinu za ispiranje** (¼ žličice soli u šalici tople vode). Slana otopina pomaže da se ispere i neutralizira kiselina u grlu, čime se smanjuje osjećaj pečenja i potiče cijeljenje nadražene sluznice. Ako imate kroničnu žgaravicu, otiđite k liječniku. Možda imate ulkus želuca ili hijatus herniju. Kronični refluks, u kojem se želučani sokovi vraćaju u jednjak, oštećuje sluznicu jednjaka.

Dezinficirati radi uništenja

Čak su i najzdravija usta dom milijunima bakterija, čiji otpadni proizvodi uzrokuju neugodan vonj iz usta i nastanak te rast zubnog plaka – ljepljiva pokrivača zubi i zubnog mesa. Ako vam se čini da pranje zubi i čišćenje zubnim koncem ne obuzdava bakterije, pitajte stomatologa preporuča li ispiranje usta otopinom vode i 20-postotnog **vodikovog peroksida**. Još jači učinak na bakterije ima otopina za ispiranje s klorheksidinom. Vodikov peroksid i klorheksidin mogu se kupiti u ljekarnama bez recepta.

Borba protiv virusa

Sljedeći put kad osjetite da vas je napao virus, pokušajte ispirati usta umakom **Tabasco razrijeđenim u vodi**. Poklonici ljutih umaka tvrde da je to najbrži način otvaranja začepljenih dišnih putova. Ako ne možete podnijeti žestinu umaka, pokušajte uzeti **rudbekiju**, biljnog ubojicu virusa. Dodajte 2 žličice tinkture rudbekije u šalicu vode i ispirite usta tri puta na dan. To će ublažiti grlobolju i potaknuti imunosni sustav da se bori protiv infekcije.

Izliječite upalu grla

Nema zamjene za štednju glasa i unos tekućine. Ali, možda ćete ubrzati postupak ozdravljenja uporabom otopine za ispiranje usta s **mirom** (žličica tinkture u šalici vode). Kao snažan adstringent, mira je zaista sjajna u suzbijanju upale. Također ima antiseptično djelovanje. Ispirite usta šest puta na dan – možda zvuči zahtjevno, ali je učinkovito.

Osnove ispiranja usta

- Napravite svježu otopinu za svaku uporabu. Bolje je baciti višak, nego ga ostaviti u čaši jer se može onečistiti bakterijama.
- Upotrijebite najtopliju vodu koju možete podnijeti. Ispiranje usta hladnim nije učinkovito.
- Nemojte progutati otopinu za ispiranje usta. Ispljunite je.

Zubi: nicanje

Rast novog zuba predstavlja patnju i za dijete i za roditelje. U ljekarnama možete naći različite gelove i lijekove protiv bolova primjerene dječjem uzrastu; pri njihovoj primjeni strogo se pridržavajte priloženih uputa. U ovom tekstu možete pronaći još nekoliko načina da ublažite djetetove nevolje, ali ne zaboravite – najvažniji lijek tijekom tih nekoliko dana ili tjedana u kojima izbijaju prvi zubi bit će maženje, ljubav i strpljenje.

Što se događa?

Između četvrtog i osmog mjeseca života počinju rasti prvi zubi, a djetetove desni postaju crvene, nadražene i natečene. Dok kod neke djece to prođe bez većih problema, druga postanu nervozna i imaju problema sa spavanjem. Većina gura prstiće u usta tako da možete očekivati puno sline. Najveći problemi se javljaju kod izbijanja prva dva do četiri zuba. Međutim, kod neke djece problemi se zadržavaju i pri rastu ostalih zubi, sve do treće godine života.

Rashladite male, upaljene desni

- U ljekarni ili specijaliziranoj trgovini kupite **grickalicu** napunjenu vodom, ohladite je u hladnjaku i dajte djetetu da je gricka. Hladnoća će umrtviti desni i bol će popustiti. Grickalicu nemojte hladiti u zamrzivaču jer to može izazvati ozebline.
- Djeca starija od šest mjeseci mogu žvakati i **čistu krpicu od flanela** natopljenu u hladnoj vodi.
- **Kockicu leda** zamotajte u čistu krpicu od muslina i lagano protrljajte bebine desni. Pazite da led direktno ne dodiruje desni i da je krpica stalno u pokretu tako da se nijedno mjesto ne rashladi previše.
- Ako djetetu izbija prvi zub, bol možete umanjiti **hladnom žličicom**. Žličicu ohladite u hladnjaku (ne u zamrzivaču), a zaobljeni dio potom prislonite na djetetove desni. Hladnoća će, kao i pri korištenju rashlađene grickalice, umrtviti nadražene desne i bol će popustiti.
- **Hladna hrana** također može pomoći smanjiti bol. Razrežite pecivo, komadiće stavite u vrećicu, a vrećicu pohranite u hladnjak. Kad je dijete nervozno, dajte mu komadić hladnog peciva da ga gricka. Hladnoća umiruje desni, a korica ih pri žvakanju masira. Ostanite uz dijete i pazite da ispljune komadić peciva kad postane previše kašast.
- Ponudite djetetu **smrznutu bananu** (oguljenu, naravno). Kako je dijete bude žvakalo, banana će se brzo topiti, a hladno voće umirit će desni. Međutim, kao i pecivo, i bananu mu uzmite kad postane previše kašasta.

Budite uz dijete

- Katkad može biti dovoljna samo **dodatna pažnja** da odvrati pozornost od boli. Privijte dijete uz sebe i nosite ga po kući.

• Čistim prstom masirajte djetetove desni nekoliko minuta. Pritisak na desni će mu odgovarati, kao i pažnja koju će pritom dobivati.

Biljna pomoć

• Miješanjem dviju kapi **eteričnog ulja klinčića** i barem jedne žlice običnog **biljnog ulja** pripravite smjesu za umirenje desni. Prije no što je nanesete na djetetove desni, isprobajte je sami da biste se uvjerili da nije prejaka. Ako osjetite nadraženost, dodajte još biljnog ulja. Nikad ne koristite samo eterično ulje klinčića jer jer prejako.

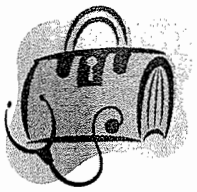
• Dvaput na dan na štapić za uho nanesite dvije ili tri kapi eteričnog **ulja kamilice** i nježno protrljajte bebine desni. Ulje umirujuće djeluje na nadraženu kožu i desni.

Isprobajte tradicionalne gelove

• U ljekarnama možete naći razne gelove za desni s anestetičkim djelovanjem koji ublažuju bol (npr. **Calgel**). Odaberite samo one koji ne sadrže alkohol jer alkohol peče desni i ne preporučuje se za upotrebu kod djece. Lokalni anestetici se smiju upotrebljavati u iznimno malim količinama jer ne umrtvljuju samo desni nego utječu i na refleks povraćanja koji je važan ako hrana slučajno dospije u zračne puteve.

Redovno čišćenje zubi

• Čim se zubi pojave, započnite s redovnim čišćenjem. Dvaput na dan nježno protrljajte desni mekom četkicom za zube ili čistom krpicom. Tako uklanjate bakterije iz usne šupljine, što automatski smanjuje i nadraženost, a kod djeteta od najranijih dana stvara naviku redovnog čišćenja zubi.



Trebam li liječnika?

Suprotno od raširenog vjerovanja, rast zuba ne izaziva visoku temperaturu, proljev, povraćanje ili gubitak apetita. Stoga se, u slučaju razvoja tih simptoma, obratite liječniku, jer nije riječ o rastu zuba. Obavezno se obratite liječniku ako dijete ima povišenu temperaturu dulje od dva-tri dana.

Postupite drukčije

Masiranje desni alkoholom (primjerice rakijom) spada u stare narodne lijekove. Međutim, davanje alkohola djeci nije samo opasno, nego je i zakonom zabranjeno. Koristite isključivo lijekove koji ne sadrže alkohol.

Ugradili ste detektore dima. Testirali ste vodu iz slavina na olovo. Kupili ste (i uvijek upotrebljavate) filtre za vodu. U kupaonici imate protubakterijski sapun, a ručnike mijenjate svako jutro. Što još možete učiniti da zaštitite obitelj od bolesti? Još mnogo toga, osobito ako živite u zatvorenu domu s dovoljno energije u kojem se brzo mogu nagomilavati nečistoće u zraku.

Upotrebljavajte prirodna sredstva za čišćenje

• Nedvojbeno znate da trebate otvoriti prozore i izračiti kuću kad upotrebljavate snažna sredstva za čišćenje i druge štetne kemikalije. No bolje je umjesto tih proizvoda upotrebljavati sredstva napravljena kod kuće.

• Višenamjensko sredstvo za čišćenje: rastopite 4 žlice sode bikarbone u litri tople vode.

• Sredstvo za čišćenje odvoda: uspite ½ šalice sode bikarbone u odvod, dodajte ½ šalice bijelog octa. Pričekajte 5 minuta i tada isperite loncem kipuće vode.

• Sredstvo za čišćenje WC školjke: napravite pastu od limunova soka i boraksa. Stavite pastu u školjku. Ostavite da stoji 2 sata, istrljajte četkom i isperite.

• Sredstvo za čišćenje pećnice: poprskajte vodom zaprljana mjesta dok je pećnica još topla i potom dodajte soli. Kad se pećnica ohladi, očistite mrlje.

• Sredstvo za čišćenje prozora i ogledala: slaba otopina octa u vodi učinkovito je sredstvo za čišćenje. Za maksimalnu učinkovitost upotrijebite je u prskalici za cvijeće.

• Osvježivač zraka: izbjegavajte kemijske osvježivače. Otvorite prozor kupaonice, uzgajajte mirisnu biljku u kupaonici ili objesite stručak lavande ili metvice.

Hrabro protiv plijesni

Mnogi ljudi za kašalj i sviranje u prsima okrivljuju životinjsko krzno i pelud. No mnogi ustvari imaju reakciju na spore plijesni koje se nalaze u njihovu domu. Plijesni uživaju u vlažnu okruženju. Zato je najvažnije da obuzdate vlažnost u kući. To znači da trebate provjeravati da iz slavina ne kaplje voda ili da krov ne prokišnjava. Također se trebate pobrinuti da se redovito održavaju i servisiraju sva grijaća tijela, otvoreni kamini, štednjaci na drva te da se prostorije u kojima se oni nalaze redovito provjetravaju. Grijaća tijela ne samo da emitiraju ugljični monoksid i druge produkte gorenja, nego ispunjavaju zrak vlagom. Razmislite o nabavci uređaja za smanjenje vlage u zraku.

Upotrebljavajte manje klora

Većina vode iz vodovoda je klorirana. To je dobro jer klor učinkovito ubija mikroorganizme. Na žalost, klorirana voda je povezana s nekim teškim bolestima, npr. karcinomom mokraćnog mjehura i rektuma (ravnog crijeva).

Voda za piće u bocama je sve jeftinija, ali ako ne želite kupovati vodu, možete deklorinirati vodu iz vodovoda. Stavite na slavinu u kuhinji filtar za vodu s aktivnim ugljenom.

Riješite se olova

Taj toksični metal ne nalazi se samo u vodovodnoj vodi i staroj boji. Premda je olovni benzin već desetljećima zabranjen, tlo u nekim područjima je ostalo kontaminirano ostacima ispušnih plinova automobila koji su vozili na olovni benzin. Za svoju sigurnost, redovito brišite prašinu. Ako živite uz veliku prometnicu, tražite od posjetitelja da izuju cipele u vašem stanu.

Otjerajte mikroorganizme

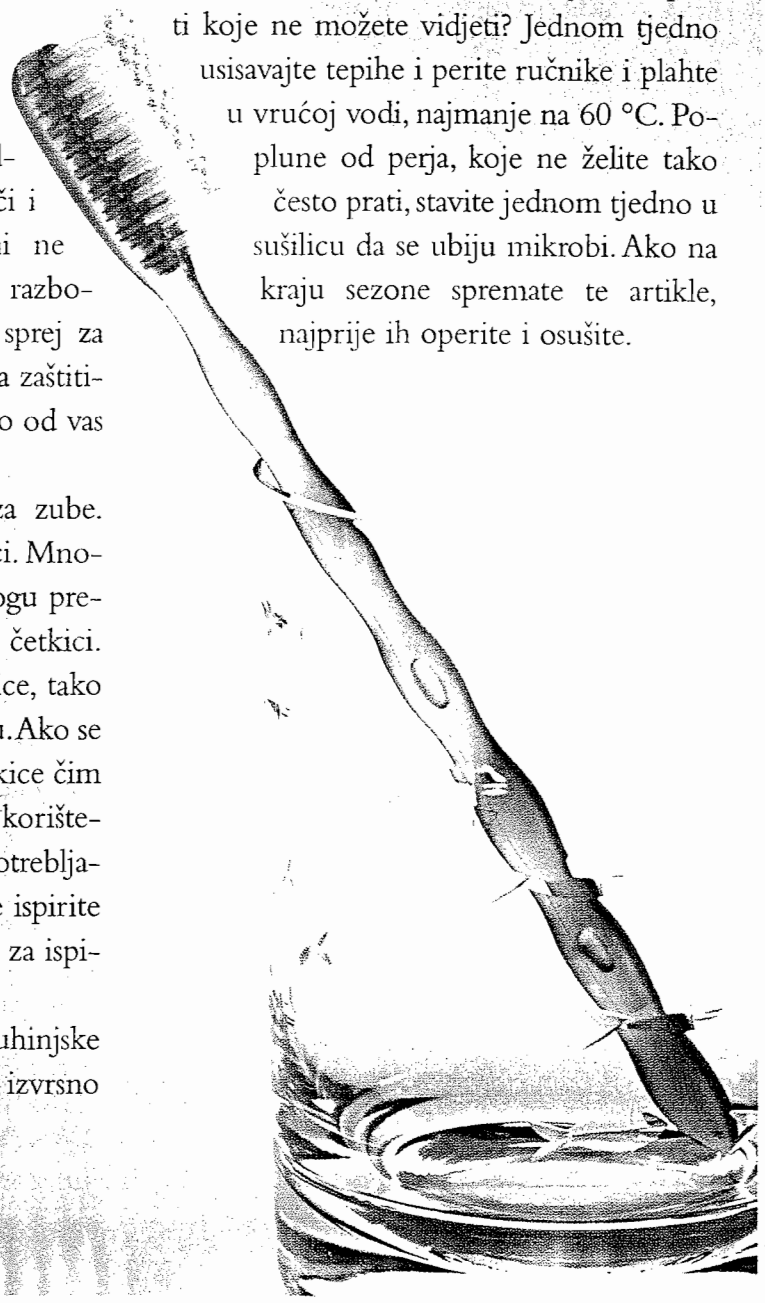
Ma koliko pažljivo čistili, nemoguće je riješiti se svih mikroorganizama iz doma. Ali možete smanjiti učestalost prehlada inzistiranjem na pranju ruku prije obroka i nakon svakog odlaska u toalet. Pokušajte ne dirati oči i usta rukama. Ako mikroorganizmi ne mogu ući u vaše tijelo, ne možete se razboljeti. Upotrebljavajte dezinficirajući sprej za kvake, telefonske slušalice i slavine da zaštitite druge članove obitelji kad je netko od vas bolestan.

Obratite pozornost na četkicu za zube. Mikrobi se skrivaju na vlažnoj četkici. Mnogi virusi, uključujući virus gripe, mogu preživjeti dulje od 24 sata na mokroj četkici. Naizmjence upotrebljavajte tri četkice, tako da svaki put upotrijebite suhu četkicu. Ako se jako prehladite, zamijenite sve tri četkice čim ozdravite. Ako vam se ne sviđa ideja korištenja toliko puno četkica za zube, upotrebljavajte jednu četkicu i svakodnevno je ispirite vodikovim peroksidom ili otopinom za ispiranje usta.

Istjerajte mikrobe iz spužve. Kuhinjske krpe ili spužve, kao i četkice za zube, izvrsno su tlo za rast bakterija. Njima je također moguće prenijeti uzročnike trovanja hranom, npr. salmonelu i kampilobakteriju. Za vlastitu sigurnost svakoga tjedna mijenjajte spužve i krpe i uvijek ih osušite između dvije uporabe. Dobra je ideja redovito dezinficirati spužve za pranje suđa, četke i krpe u mješavini vode i izbjeljivača.

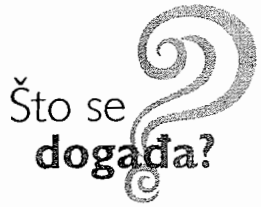
Najavite rat grinjama

Ta mikroskopska stvorenja hrane se otpalim kožnim stanicama. Njihov izmet može biti okidač alergije. Kako se možete riješiti napasti koje ne možete vidjeti? Jednom tjedno usisavajte tepihe i perite ručnike i plahte u vrućoj vodi, najmanje na 60 °C. Poplune od perja, koje ne želite tako često prati, stavite jednom tjedno u sušilicu da se ubiju mikrobi. Ako na kraju sezone spremate te artikle, najprije ih operite i osušite.



Zubobolja

Zubobolja može varirati od pulsirajućeg osjećaja do nepodnošljive boli, no dobar zubar će se potruditi da ne traje dugo. Ako ne možete odmah zakazati termin, u ljekarni nabavite analgetski gel koji sadrži lidokain (npr. Anbesol) ili benzokain (npr. Rinstead Adult). Također možete uzeti bilo koji lijek protiv bolova (npr. ibuprofen, paracetamol ili aspirin), ali aspirin nemojte davati osobama mlađim od 16 godina, osim ako vam liječnik to ne savjetuje. Isprobajte i sljedeće metode.



Šupljine na zubima nastaju djelovanjem bakterija i mogu izazvati bolove. Bakterije se razvijaju kad se hrana bogata šećerom i škrobom zadržava na zubima i desnima. Stvara se kiselina koja oštećuje zub, a kad oštećenje dospije do živca, nastaju nevolje. Zubobolja može imati i druge uzroke: komadić hrane zaostao između dva zuba; slaba plomba; slomljen zub ili granulom (upalno tkivo u obliku čvorića koje se javlja na zubnom mesu) ili je možda riječ o problemu sa sinusima.

Začinima protiv bolova

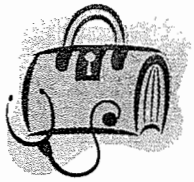
- Izravno na bolestan zub nanesite malo eteričnog **ulja klinčića**, koje se odlikuje izvanrednim antibakterijskom svojstvima. Ublažava bol, zbog čega se već dugo koristi kao lijek protiv zubobolje. U 19. stoljeću, kad je pasta za zube predstavljala pravu rijetkost, a zubari su upotrebljavali instrumente nalik spravama za mučenje, ulje klinčića je bilo neizostavan dio terapije. Danas se zna da klinčić sadrži tvar eugenol koja djeluje kao lokalni anestetik. Ulje isprva može lagano peći, ali ubrzo nastupa olakšanje.
- Isto djelovanje može se postići i **cijelim klinčićem**. Stavite ih nekoliko u usta, a kad omekšaju, lagano ih zagrizite zdravim kutnjacima tako da puste ulje iz sebe. Omekšan klinčić stavite na bolestan zub i držite najviše pola sata.
- Ako nemate klinčić, u šalicu stavite malo **đumbira u prahu** i **kajenskog papra**, dodajte par kapi vode i zamiješajte u smjesu. Komadić vate natopite smjesom i stavite na bolesni zub. Ova smjesa može nadražiti desni, stoga pripazite da se vata zadrži samo na zubu. Osim u kombinaciji, začine možete primijeniti i odvojeno. Oba će pomoći u smanjivanju zubobolje.

Tekućine za ispiranje

- Isperite usta tinkturom od mirotoča čije umirujuće i antibakterijsko djelovanje sprječava ili ublažava upalu. Jednu žličicu usitnjenog mirotoča kuhajte u 200 ml vode oko 30 minuta. Ocijedite i ohladite. Pet do šest puta na dan žličicu pripravka otopite u pola šalice vode i njome isperite usta.
- **Čaj od metvice** ima ugodan okus i umirujuće djelovanje. Žličicu osu[illegible] metvice stavite u šalicu kipuće vode i pustite

da odstoji 20 minuta. Kad se čaj ohladi, ocijedite ga, isperite usta, a potom progutajte ili ispljunite. Ponovite više puta dok ne osjetite olakšavajuće djelovanje.

- Za uništavanje bakterija i smanjivanje boli usta možete isprati gutljajem **otopine hidrogen peroksida** (20-postotnog), razrijeđenog jednakom količinom vode. Time možete postići privremeno olakšanje ako je zubobolja praćena temperaturom i lošim okusom u ustima (simptomi infekcije); ali, kao i drugi lijekovi protiv zubobolje, to je samo privremena mjera dok se ne obratite zubaru koji će otkriti uzrok infekcije i odrediti terapiju. Otopinu hidrogen peroksida nikada ne smijete progutati! Ispljunite je, a usta zatim nekoliko puta isperite običnom vodom.
- U čaši tople vode otopite žličicu **soli** i ispirite oko 30 sekunda prije no što ispljunete. Slana voda čisti područje oko zuba i izvlači tekućinu koja izaziva otekline. Ponovite postupak onoliko puta koliko je potrebno.



Trebam li liječnika?

Obratite se zubaru što je prije moguće, čak i ako imate dojam da se stanje popravlja. Metode predstavljene u ovom poglavlju mogu pružiti privremeno olakšanje, ali zubar mora ustvrditi pravo stanje. Bol je znak da vam treba terapija i ako ne reagirate, stanje će se samo pogoršati.

Oblozi za olakšanje

- **Kockicu leda** stavite u plastičnu vrećicu i zamotajte tankom tkaninom. Oblog prislonite na bolesni zub i držite oko 15 minuta kako biste umrtvili živac. Ledeni oblog možete staviti i na obraz (preko bolnog zuba).
- Tradicionalno, kao oblog može poslužiti i topla, vlažna **vrećica čaja**. Čaj sadrži tanin koji svojim djelovanjem može smanjiti otekline i privremeno ublažiti bol.
- Drugi narodni lijek je oblog od **pakpapira** natopljena u **octu** i s jedne strane posut **crnim paprom**. Topli osjećaj koji će ovaj oblog stvarati na vašem obrazu, možda vam odvrati misli od bolnog zuba.

Nježno pranje zuba

- Koristite **pastu za osjetljive zube**. Ako imate problema s paradentozom, to će ublažiti bol koju vam možda uzrokuje hladna ili topla hrana. Naime, kod paradentoze dolazi do izlaganja dentina (koji se nalazi ispod zubne cakline), a on je posebno osjetljiv.
- Za pranje zubi upotrebljavajte **najmekšu moguću četkicu** kako biste očuvali osjetljive desni i spriječili daljnje uništavanje zubnog mesa.

Isprobano...

Vjeruje se da masaža ruke kockom leda također može ublažiti zubobolju.

...& dokazano

Kad živci u prstima mozgu šalju »hladne« signale, oni mogu nadjačati signale bolesnog zuba. Kocku leda zamotajte u tanku krpu i njome trljajte mekano područje između palca i kažiprsta.

Privremene mjere plombiranja

Ako vam je puknuo zub ili vam je ispala plomba, bol možete umanjiti stavljanjem omekšale **žvakaće gume** preko oštećenog zuba. Isto možete učiniti i kad osjetite da je plomba popustila. Da biste izbjegli daljnju nelagodu, nemojte ništa žvakati tim zubom dok ga ne popravite.

U ljekarni možda možete nabaviti **privremene plombe** (npr. Cavit) koje će privremeno zaštititi zub, ali i usnu šupljinu, od oštrih rubova oštećenog zuba.

Akupresura

Spas od boli možete potražiti primjenom **akupresure**. Palcem pritisnite točku u kojoj se spajaju palac i kažiprst na nadlanici druge ruke i držite tako otprilike 2 minute. Pritisak će potaknuti stvaranje endorfina, tzv. »hormona sreće«. (*Oprez* Ovu metodu nemojte primjenjivati u trudnoći.)

Želučani čir

Ovo je tegoba zbog koje smo zahvalni na postojanju suvremenih antibiotika koji mogu uništiti *Helicobacter pylori*, bakteriju koja izaziva većinu čireva. Prošla su vremena kad se vjerovalo da samo stres utječe na nastanak rupa u želucu. Ako je u vašem slučaju krivac *Helicobacter pylori*, vjerojatno će vam propisati 10 – 14 dana liječenje antibioticima. Za potpuni oporavak potrebno je otprilike 8 tjedana. U međuvremenu, postoji mnogo načina na koje možete olakšati osjećaj neugode i smanjiti ponovno izbijanje čira na želucu. Nemojte upotrebljavati biljne lijekove dok ne završite s uzimanjem antibiotika.

Neutralizirajte kiselinu

- Bol najbrže smiruju **antacidi** koji se mogu nabaviti bez recepta, koji će pomoći neutralizirati kiselinu u želucu i pružiti olakšanje za 10 - 15 minuta. Uzimajte 2 žlice nakon svakog obroka, prije spavanja i kad vam se god učini da se čir počinje javljati.
- Liječnik vam možda propiše **H_2 blokatore**, poput cimetidina (npr. Tagamet 100), famotidina (npr. Pepcid AC) ili ranitidina (npr. Zantac 75). Ti lijekovi, koji se prodaju bez recepta za olakšavanje simptoma žgaravice i probavnih smetnji, smanjuju izlučivanje želučanih kiselina i pomažu da čir brže zacijeli. Uzimajte propisane H_2 blokatore u vrijeme koje je navedeno na uputama za primjenu lijeka. Ali nemojte uzimati antacide u isto vrijeme kad uzimate H_2 blokatore, jer to smanjuje učinkovitost H_2 blokatora. Neka razmak između uzimanja različitih lijekova bude barem sat-dva. (*Oprez* Nemojte započinjati samoliječenje ako nemate dopuštenje liječnika – postoji mogućnost da samoliječenje zamaskira simptome ozbiljnijih stanja, poput raka želuca.)
- **Jedenje** također može privremeno pomoći smanjiti bolove. Tome je razlog to što se kiselina neutralizira kad se probavlja hrana. Ali ako imate čir na dvanaesniku, jedenje će pogoršati bol, *osim* ako ne jedete hranu bogatu vlaknima. Vlakna usporavaju probavni proces. Bol u dvanaesniku smanjuje se kad hrana sporije putuje kroz želudac, što mu daje više vremena da neutralizira kiselinu.

Što se događa?

Čir na želucu je rana kraterasta oblika koja nastaje na želučanoj sluznici ili na duodenumu (dvanaesniku), najgornjem dijelu tankog crijeva. Nastaje kad pepsin, probavni enzim, počne izjedati tkivo. Obično se želučano-crijevni trakt sam štiti od probavnih sokova debelim slojem sluzi i prirodnih antacida, ali bakterija *Helicobacter pylori*, koja može živjeti u stijenci probavnog trakta, može uništiti taj obrambeni sustav. To može napraviti i dugotrajna uporaba nesteroidnih protuupalnih lijekova, poput aspirina i ibuprofena.

Trebam li liječnika?

Otiđite liječniku ako imate bilo koji od ovih simptoma čira:

- peckanje u probavnom kanalu;
- podrigivanje, nadutost i bol;
- krv u stolici;
- crna stolica (poput katrana);
- neobjašnjiva mučnina;
- povraćanje krvi (koja izgleda poput smeđeg ili crnog taloga kave ili je jarkocrvena te kestenasta).

Ako osjećate snažnu bol (što može biti znak da je čir puknuo, a to stanje može biti opasno po život), odmah nazovite hitnu pomoć ili otiđite u bolnicu, na odjel za hitne slučajeve.

- Neka istraživanja provedena na životinjama pokazala su da đumbir može pomoći u smanjivanju otpuštanja probavnih tekućina u želučano-crijevnom traktu. Također suzbija upalu. Možete progutati kapsule ili ih otvoriti i otopiti u čaši vode ili soka. Nemojte uzimati više od 1 žličice na dan, jer previše đumbira može imati suprotan učinak i djelovati nadražujuće. Možete i grickati kristalizirani đumbirov korijen. Tvornički proizvedeno đumbirovo pivo vjerojatno ne sadrži dovoljno đumbira da biste od njega mogli imati koristi, ali bi pravi đumbir mogao pomoći.

Stavite zaštitni sloj

- Sladić, koji stvara zaštitni sloj između unutrašnje stijenke želuca i želučanih kiselina, dokazano pomaže u liječenju čira. Kupite ga u obliku poznatom kao **sladić bez glicirizina**, jer obični sladić može vrtoglavo povećati krvni tlak. Žvačite jedan ili dva vafla sladića bez glicirizina, otprilike 30 minuta prije obroka (bolje je da žvačete vafle, nego da uzimate kapsule jer se sladić bez glicirizina aktivira tek onda kad se pomiješa sa slinom. Nemojte uzimati sladić bez glicirizina ako ste još uvijek na antibioticima. Te vafle ne možete nabaviti baš svugdje, ali ih možda možete naručiti u prodavaonici zdrave hrane ili ih kupiti preko interneta.
- Kora **glatkog brijesta**, koja se upotrebljava i za ublažavanje grlobolje proizvodi mnogo sluzave prozirne, ljepljive, želatinozne tvari koja može zaštititi sluznicu želuca. Popijte je kao čaj, stavljajući 1 žličicu u šalicu vruće vode. Pijte 3 šalice na dan. Ostali **biljni čajevi** koji mogu umiriti nadraženu sluznicu su neven, kamilica, bijeli sljez i medunika.
- Prožvačite i progutajte žličicu **sjemenki lana.** Poput glatkog brijesta, sjemenke stvaraju umirujuću sluz u želucu. Uz to su dobre za zdravlje jer su izvrstan izvor omega-3 masnih kiselina, koje mogu pridonijeti smanjivanju razine kolesterola u krvi.
- Isprobajte **alojev sok.** Alojev sok je popularan europski narodni lijek protiv čira na želucu: čini se da taj sok smiruje želučano-crijevne upale i može smanjiti izlučivanje želučanih kiselina. Pijte jednu trećinu šalice tri puta na dan.

Uključite u svoju prehranu hranu koja sprječava nastajanje čira na želucu

• **Pijte sok od sirovog kupusa.** Vjerojatno to ne biste izabrali za svoje omiljelo piće, ali ako imate čir na želucu, možda bi bilo mudro. Narodni iscjelitelji koristili su ga godinama prije no što je provedeno istraživanje 1950-ih godina u SAD-u koje je dokazalo da je sok od sirovog kupusa djelotvoran u liječenju čira na želucu. Aktivna tvar u kupusu vjerojatno je glutamin, aminokiselina koja djeluje blagotvorno na želučano-crijevni trakt. Ako nemate kućni sokovnik, možete kupiti sok od svježeg kupusa u nekim trgovinama zdrave hrane. Da biste imali najviše koristi, pijte jednu litru na dan tri tjedna.

• Ako ne volite kupus, **ananas** je također dobar izvor glutamina.

• **Jedite mnogo luka.** Luk sadrži spojeve sumpora koji mogu pomoći u neutralizaciji bakterije *H. pylorija*.

• **Počastite se medom.** Neka istraživanja su pokazala da med može suzbiti rast bakterije *H. pylori* koja izaziva nastanak raka. Namažite med na prepečenac, koristite ga umjesto šećera sa žitaricama ili dodajte kao zaslađivač u biljne čajeve.

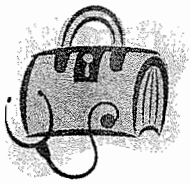
Biljke koje štite

• **Kozlinac** (*Astragalus*) jača imunitet, to je prirodni antibiotik koji djeluje protuupalno i koji možete koristi kad ne uzimate antibiotike. Uzimajte 200 mg dva puta na dan.

• Čini se da **kurkuma**, još jedan član porodice đumbira, štiti želučano-crijevnu sluznicu i smanjuje nadutost. Uzimajte do jednu žličicu korijena u prahu na dan i time začinite hranu, primjerice juhe ili jela od riže. Kurkuma nije dobra za čaj jer se ne rastapa u vodi. Kako vam je potrebno jako mnogo korijena u prahu da biste osjetili poboljšanje zdravlja, možda ćete htjeti uzimati nadomjestke. Potražite onaj proizvod na kojem piše da je standardizirani ekstrakt korijena koji sadrži 95 posto kurkuminoida i uzimajte 300 mg, do tri puta na dan, uz obroke. Pretjerano uzimanje kurkume može pogoršati čir, pa nemojte pretjerati.

Pristavite čaj

• **Čaj od kamilice** još je od starih vremena omiljeno sredstvo za ublažavanje bolova u želucu, zbog toga što smiruje upale. Prelijte šalicu vrlo vruće (ne kipuće) vode preko 2 žličice



Trebam li liječnika?

Ljudi kažu da djeluje. Čini se da bi trebalo djelovati. Čak i osjećate kao da djeluje. Što je to? Mlijeko. Nekoć se vjerovalo da može smanjiti bol od čira, ali mlijeko zapravo povećava proizvodnju želučane kiseline, tako da vam dugoročno može samo naštetiti, a ne pomoći.

Bapske **priče**

Liječnici su vjerovali da začinjena (ljuta) hrana nije dobra za osobe koje pate od čira na želucu. Moderna istraživanja su pokazala da to ne mora nužno biti točno. Ustvari, dokazano je da feferoni, koji sadrže kemikaliju kapsaicin, mogu zapravo pomoći u izlječenju čira, tako što potiču kolanje krvi do rane.

osušenih cvjetova. Pustite da odstoji 5 minuta, a zatim ocijedite. Pijte do tri šalice na dan.

- **Metvica** je još jedna biljka koja djeluje protuupalno i koja može ublažiti bol te vam pomoći da ozdravite. Da biste napravili čaj od metvice, prelijte šalicu kipuće vode preko 1 do 2 žličice osušenih listova. Pustite da odstoji 5 minuta, a zatim ocijedite. (*Oprez* Nemojte uzimati metvicu ako imate trbušnu kilu, jer ta biljka opušta gastroezofagealne mišiće i pogoršava simptome kile.)

Riješite se stresa

- Vježbajte **duboko disanje, meditaciju,** slušajte **umirujuću glazbu**, vježbajte **jogu**, udišite **umirujuće mirise** – činite što možete da biste umanjili svakodnevni stres. Kad još nismo poznavali *H. pylori*, vjerovalo se da je pretjerani emocionalni stres uzrok čira na želucu. Sada znamo da nije tako, ali liječnici su otkrili da stres može pojačati bol povećanjem proizvodnje želučane kiseline. Ako u svom sustavu već imate *H. pylori,* oportunistička bakterija će iskoristiti smanjenu obranu vašeg organizma.
- Ako prolazite kroz posebno teško razdoblje, svaki se tjedan počastite **masažom.** Ne postoji ugodniji način da se opustite i istopite stres.

Moć prevencije

- Ako u želucu imate kolonije bakterije *H. pylori*, **vitamin C** može usporiti njihov rast. Uzimajte 500 mg, dva puta na dan. Agrumi i rajčice dobri su prirodni izvori vitamina C, ali ih trebate izbjegavati ako već imate čir.
- **Vitamin A** je obvezan. Osobe koje na dan uzimaju dovoljno vitamina A, najmanje su sklone dobivanju čira na dvanaesniku. Najzdraviji način da na dan dobijete dovoljno vitamina A jest da u svoju prehranu uključite mnogo različitog voća i povrća. Možete uzimati i 7 mg prirodnog beta karotena na dan – tijelo ga pretvara u vitamin A.
- Jedite mnogo **jogurta** koji sadrži aktivne kulture, posebno *Lactobacillus acidophilus*, korisnu bakteriju koja zaustavlja *H. pylori*. Posebno je dobro jesti jogurt dok uzimate antibiotike, jer ti lijekovi ne razlikuju štetne od dobroćudnih bakterija, pa

ubijaju »dobre« bakterije iz vašeg probavnog kanala koje drže »pod kontrolom« one loše.

- **Smanjite unos alkohola** koji može nadraživati želučanu sluznicu. Muškarci bi smjeli popiti najviše dvije male čaše vina na dan, a žene jednu.
- **Umjereno koristite aspirin, ibuprofen** i druge nesteroidne, protuupalne lijekove. Mogu pridonijeti nastajanju čira.
- **Izbjegavajte kofein i duhan.** Oboje povećavaju proizvodnju želučanih kiselina, a duhan umanjuje učinkovitost antibiotika.

Žgaravica

Žgaravica je izrazito neugodna. Nije uvijek jasno što je uzrokuje. Neki smatraju da ne valja jesti brzo ili pak mnogo. Neki okrivljavaju začinjenu hranu, drugi grožđe, naranče i druge kisele namirnice. Za prvu liniju obrane zatražite od ljekarnika antacid bez recepta ili lijekove koji smanjuju izlučivanje kiseline, npr. ranitidin, omeprazol ili cimetidin. Dugoročni cilj je prepoznavanje i izbjegavanje osobnog okidača žgaravice.

Što se događa?

Kad se želučana kiselina vrati iz želuca u jednjak, osjećate paleću bol. Mišić koji se zove donji sfinkter jednjaka uglavnom sprječava ulazak želučane kiseline u jednjak. Kod žgaravice, kiselina ulazi u jednjak. To se stanje zove refluks. Obilni obroci i neke vrste hrane mogu uzrokovati žgaravicu. Trudnice, pušači i osobe s hijatus hernijom češće imaju žgaravicu. Neki lijekovi, uključujući aspirin, neke antibiotike, antidepresive i sedative, mogu pogoršavati žgaravicu.

Ugasite plamen

- Čim osjetite izdajnički plamičak žgaravice, popijte veliku čašu vode. Isprat će kiselinu niz jednjak u želudac.
- Za pripravu čaja za olakšanje žgaravice dodajte žličicu svježe narezanog **đumbirova korijena** u šalicu kipuće vode, namačite 10 minuta i popijte. Đumbir se već dugo koristi za ublažava mučnine uzrokovane morskom bolešću (bolešću kretanja). On opušta mišiće koji oblažu stijenku jednjaka, čime se sprječava podizanje želučane kiseline.
- Travari preporučuju čaj pripravljen od **sjemenki aniša, kima** ili **komorača** također može ublažiti žgaravicu. Dodajte 2 žličice jedne vrste od navedenih sjemenki u šalicu kipuće vode, ostavite da se namače 10 minuta, procijedite i popijte.
- Poklonici ayurvedske medicine, tradicionalne indijske medicine, za ublažavanje žgaravice preporučuju čaj od smrvljenog **cimeta** ili **kardamoma**. Dodajte žličicu bilo smrvljene ili biljke u prahu u šalicu kipuće vode. Ostavite da se namoči, procijedite i popijte.

Napravite zaštitni prekrivač

- **Korijen bijelog sljeza** je jedan od najstarijih pripravaka za žgaravicu. Biljka proizvodi ljepljivu tvar koja prekriva i štiti sluznicu jednjaka, a to je možda baš ono što trebate ako osjećate da vam jednjak gori. Pomiješajte žličicu korijena bijelog sljeza u prahu sa šalicom vode i popijte. Pijte 3 do 4 šalice napitka na dan.
- Sličan ublažavajući napitak možete napraviti od kore **glatkog brijesta**. Dodajte žličicu kore u prahu u šalicu vruće vode. Popijte nekoliko šalica tijekom dana.
- Oblik **španjolskog sladića** koji se zove DGL (deglicirinizirani španjolski sladić) također osigurava umirujuću sluz. Dostupan

je i u obliku kapsula. Najbolje djeluje kad se kombinira sa slinom. Zato ga uzmite u obliku pločica za žvakanje. Možda ćete ga trebati naručiti u prodavaonicama zdrave hrane. Uzmite dvije do četiri pločice od 380 mg DGL-a tri puta na dan, 30 minuta prije obroka. Ako ne možete kupiti DGL u pločicama, kupite kapsule (možete uzeti do 1 g na dan). Neke vrste sadržavaju 250 mg, a preporučena doza je 2 – 4 kapsule na dan.

Neutralizirajte

- Slina sudjeluje u neutralizaciji želučane kiseline. Zato žvačite **žvakaće gume bez šećera**, jedite tvrde bombone ili cijeli dan sanjajte o sočnu odresku ili mladim krumpirima – što god je potrebno za stvaranje i gutanje dodatne sline.
- **Soda bikarbona** je lužnata. Neutralizira želučanu kiselinu. Pomiješajte ½ žličice sode bikarbone i nekoliko kapi **limunovog soka** s pola šalice tople vode. Nemojte piti razrijeđenu sodu bikarbonu samu: trebate malo limunovog soka za rastjerivanje plina koji soda bikarbona stvara u dodiru sa želučanom kiselinom.
- Sokovi od povrća poput **mrkve, krastavaca, rotkve** ili **cikle** svojom lužnatošću ublažavaju želučanu kiselinu. Slobodno dodajte malo soli ili papra za bolji okus. Ako sok od povrća nije prikladan ili vam se ne sviđa, jedite svježe povrće.

Moć prevencije

- Bez obzira na to koliko vam loše bilo, **ostanite uspravni.** Dok stojite, gravitacija pomaže da kiselina ostane u želucu. Izbjegavajte pregibanje nakon jela. Nipošto nemojte leći nakon obroka.
- Ako vas žgaravica budi po noći, jedite **najmanje dva do tri sata prije odlaska na počinak.** To vrijeme će omogućiti smanjenje razine želučane kiseline prije no što legnete.
- Možda će vam pomoći **podizanje uzglavlja** kreveta. Kad spavate na povišenom, gravitacija također pomaže da kiselina ostane u želucu.
- Pokušajte **spavati na lijevoj strani.** Kad legnete na lijevu stranu, želudac se objesi i sadržaj se povuče po velikoj krivini, dalje od donjeg sfinktera jednjaka. Na taj način je želučani sadržaj udaljen od jednjaka.
- **Jedite manje obroke, a češće** da smanjite proizvodnju želučane kiseline. Izbjegavajte jesti velike količine hrane u jednom

Trebam li liječnika?

Povremena žgaravica nije opasna. Ponavljajuća žgaravica može biti simptom gastroezofagealne refluksne bolesti, koja može uzrokovati ili pridonijeti nastanku ulkusa jednjaka i kroničnom kašlju. Ako imate žgaravicu tri ili četiri puta tjedno, ako promuknete, ako imate poteškoća s gutanjem ili brzo smršavite, otiđite k liječniku. To mogu biti znakovi karcinoma, osobito ako ste stariji od 40 godina. Simptome jake žgaravice može se zamijeniti s onima srčanog infarkta. Ako se pojavljuju nakon jela, a smire se na vodu ili antacide, vjerojatno je riječ o žgaravici. Ako imate osjećaj punoće, stezanja, tupa pritiska ili pak boli u prsima, kratak dah ili omaglicu s hladnim znojem, nazovite 94 (ili 112) za hitnu medicinsku pomoć.

Hrana koju treba izbjegavati

Ako ste podložni žgaravici, neke prehrambene namirnice najbolje je izbjegavati. Ograničite unos ili izbacite iz jelovnika sljedeće namirnice.

Pivo, vino i ostala alkoholna pića. Opuštaju donji sfinkter jednjaka, važnu valvulu između želuca i donjeg dijela jednjaka.

Mlijeko. Djeluje smirujuće dok ga gutate, ali masti, bjelančevine i kalcij koje sadržava potiču želudac na lučenje kiseline.

Kava, čaj, *cola*. Pića s kofeinom također opuštaju donji sfinkter jednjaka i mogu nadražiti upaljeni jednjak.

Čokolada. Bogata je dvama okidačima žgaravice – masti i kofeinom.

Mjehurići. Gazirana pića mogu proširiti želudac, što ima isti učinak kao i prejedanje na donji sfinkter jednjaka.

Pržena i masna hrana. Dugo ostaju u želucu, gdje mogu uzrokovati prekomjernu proizvodnju kiseline.

Agrumi i sokovi. Oni su kiseli, no u usporedbi s kiselinom koja se proizvodi u želucu to je blaga kiselina, pa možda neće uzrokovati tegobe.

Paprena metvica. Opušta donji sfinkter jednjaka, kao i rajčica.

obroku. Veliki obroci mogu uzrokovati pritisak i otvaranje donjeg sfinktera jednjaka, debelog kružnog mišića koji razdvaja jednjak i želudac te osigurava ostajanje želučane kiseline ondje gdje joj je mjesto.

- **Prestanite pušiti**, ako još uvijek pušite. Istraživanje je pokazalo da pušenje opušta donji sfinkter jednjaka. Pasivno udisanje dima je gotovo jednako loše, zato ne ulazite u zadimljene lokale.

Žuljevi i mjehuri

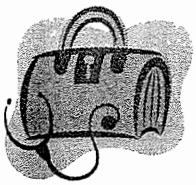
Što je najbolje učiniti kad imate žulj ili mjehur? Probušiti ga? Ili ga ostaviti na miru? Uglavnom, ne dirajte one male ili one koji će sami puknuti. Manja je vjerojatnost da će se inficirati ako ostavite prirodan pokrov neprekinute kože. Strpite se da se stvori nova koža ispod zaštitnog sloja tekućine. Sljedeći će vam savjeti u međuvremenu pomoći olakšati bol i svrbež te ubrzati cijeljenje. Ako imate velik žulj ili se žulj nalazi na području gdje ne možete izbjeći pritisak, napravite drenažu na ispravan način. Nikad ne bušite mjehur od opekline jer tako povećavate opasnost infekcije kože.

Pustite ga

- Po mogućnosti, ne dirajte žulj. Ako će puknuti, ostavite ga da sam pukne – očistite ga vodom i sapunom. Namažite žulj **vazelinom** ili kojim drugim sredstvom da smanjite trenje.
- Treba li, i kada, **prekriti žulj**, ovisi o njegovu smještaju – ako će vjerojatno biti pritisnut, trebate ga pokriti. Prekrijte ga flasterom, koji mijenjajte najmanje jednom na dan. Ako ga vjerojatno nećete pritiskati ili gnječiti, najbolje je da ga ostavite na zraku.
- Zaštitite žulj komadom **zaštitne tkanine** – može se kupiti u ljekarnama. Ostavite je dva dana i tada oprezno odstranite da se ne ošteti osjetljiva koža ispod tkanine.
- **Po noći**, maknite sve pokrove sa žulja i izložite to područje zraku. To će ubrzati cijeljenje. No ako je žulj na osjetljivu mjestu i vrlo je vjerojatno da će zapeti za posteljinu, prekrijte ga prozračnom tkaninom.
- Koristite **kremu od nevena**. Tradicionalno se koristi kao smirujuće sredstvo za rane. Da održite čistoću kreme, prekrijte je flasterom ili gazom.
- Ako nemate kremu od nevena, upotrijebite **alojev sok**. Žulj namažite sokom i prekrijte krpom. Koristite samo čisti sok od biljke – odrežite list biljke i iz njega iscijedite sok. Kupljeni proizvodi mogu sadržavati alkohol, koji isušuje kožu.
- Iskušajte **kremu za hemoroide**. To možda nije uobičajena primjena te kreme, ali ona sadržava sastojke koji olakšavaju svrbež i pečenje. Također služi kao zaštitni sloj kože.
- Ublažite bol i svrbež **mokrom tkaninom**. Namočite tkaninu u hladnu vodu, ižmičite je i stavite preko žulja.

Što se događa?

Najčešći uzrok nastanka žulja je značajno trenje po vlažnoj koži. Kako žulj nastaje, bistra tekućina se nakuplja u džepiću između slojeva kože. Katkad se ošteti mala krvna žila, zbog čega se tekućina u žulju oboji crveno. Takvi žuljevi najčešće nastaju na šakama i stopalima, ali mogu biti i na drugim mjestima. Ostali mogući uzroci mjehura na koži su opekline, opekline uzrokovane sunčevom svjetlosti, ekcem i druge bolesti kože.



Trebam li liječnika?

Trebate otići k liječniku ako imate jako velik žulj – promjera većeg od 5 cm. Ako primijetite bilo koji znak infekcije, također potražite liječnika. To su bol, povišena tjelesna temperatura, crvenilo koje prelazi rubove žulja ili ako iz žulja izlazi gusta tekućina neugodna mirisa. Neke bolesti koje uzrokuju nastanak mjehura, npr. vodene kozice, ekcem i impetigo, također mogu zahtijevati liječničku intervenciju.

Ako slučajno pukne...

• Operite žulj vodom i sapunom. Namažite kožu kremom ili gelom za cijeljenje i prekrijte čistom krpom. Četiri puta na dan maknite oblog i ozlijeđeno područje tretirajte mješavinom od **ulja čajevca** (jedna četvrtina) i **biljnog ulja** (tri četvrtine). Ulje čajevca ubija bakterije i sprječava infekciju.

Ako baš morate – oprezno probušite

• Nemojte probušiti žulj osim ako je nužno – npr. ako je naročito velik ili na mjestu koje je izloženo pritisku.

• Sterilizirajte iglu. Pincetom ili škaricama držite iglu iznad plamena nekoliko sekundi dok se ne užari. Pustite da se ohladi. Očistite žulj tekućinom za dezinfekciju poput **betadina**.

• Rastvorite **sterilnu gazu** i njome prekrijte žulj. Probušite rub žulja i nježno istisnite tekućinu pritiskom gazom. Nemojte oštetiti ili odstraniti gornji sloj kože – on štiti iznimno osjetljivo tkivo ispod.

• Namažite **antiseptičkom kremom** i prekrijte čistom gazom. Ili prekrijte posebnim **prekrivačem za žuljeve**, koje proizvodi *Spenco*. To je vlažan prekrivač nalik na žele, koji apsorbira pritisak i smanjuje trenje. Može se rezati na odgovarajuću veličinu i zalijepiti na potrebno mjesto. Promijenite ga dva puta na dan.

• Ako se žulj ponovno napuni tekućinom, **probušite ga** na isti način.

• Kožu namažite **kremom od nevena** i **vitamina E** za brže cijeljenje. Vitamin E je u kapsulama. Prerežite kapsulu i pomiješajte jednake količine vitamina i nevenova ulja Mješavinom namažite žulj. Ponavljajte postupak koliko je potrebno, do tjedan dana.

Usmrtio ga žulj

Prema Guinnessovoj knjizi svjetskih rekorda, Robert Wadlow iz Altona, Illinois, bio je visok 2,7 metara i nosio cipele broj 38. Da bi mogao održavati ravnotežu, Wadlow je morao nositi podupirače oko gležnjeva, koji su izgledali kao narukvice. Imao je izrazito loš osjet u stopalima. Jednog je dana najviši čovjek na svijetu dobio žulj. Uz odgovarajuće liječenje žulj bi vjerojatno brzo zacijelio. Umjesto toga se inficirao, a upala se proširila i 22-godišnji div je umro rano ujutro 15. srpnja 1940. godine.

Moć prevencije

- Ne budite uvjereni da pouzdano znate koji vam broj cipela treba ili da su vam stopala iste veličine kao kad ste prošli put kupili cipele. Pomno ih isprobajte. Također **isprobajte obje cipele svaki put** kad kupujete nove cipele. U kupovinu cipela nosite onu vrstu čarapa koju ćete nositi s tim cipelama.
- U kupovinu cipela idite **poslijepodne**. Stopala naotiču tijekom dana. Ako kupite cipele ujutro, može se desiti da ste kupili cipele pola broja manje.
- Kupujte cipele u kojima **nožni prsti imaju dovoljno mjesta**. U stojećem položaju treba biti dovoljno mjesta između najdužeg prsta i cipele.
- Pokušajte nositi **dva para čarapa** kad idete u dulje šetnje ili na planinarenje da smanjite trenje. Unutrašnji par bi trebao biti od tanke tkanine, npr. akrila, a vanjske čarape od pamuka.
- Možda želite upotrebljavati **dezodorans protiv znojenja** (antiperspirant) za stopala da ih održite suhima. Žuljevi teže nastaju na suhim stopalima.
- Prije trčanja namažite mjesta podložna nastanku žuljeva, npr. vazelinom, ili debelim slojem masti.
- Vrtlari mogu spriječiti nastanak žuljeva na rukama nošenjem **mekanih kožnih rukavica**. Ako uvijek dobijete žuljeve kad okopavate vrt, čak i kad nosite rukavice, potražite motiku s većom drškom ili jastučićem na mjestu gdje se drži motiku.
- Svatko tko se bavi sportovima u kojima se koristi reket, ima problema sa žuljevima na rukama. Ako se žuljevi stalno pojavljuju, posavjetujte se s prodavačem sportske opreme o mogućnosti **promjene drška reketa** ili oblaganja drške mekim prekrivačem

DRUGI DIO

20 NAJBOLJIH KUĆNIH ISCJELITELJA

Ljudi se sve češće odlučuju za **blaže metode liječenja** i primjenu prirodnih i jednostavnih lijekova kojih ima u svakoj kuhinji. Što mislite o upotrebi **limuna** u sprječavanju bubrežnog kamenca, ojačavanju vena i zaštiti od raka kože? Možda već znate da **aloj** ublažava opekline od sunca, ali jeste li znali da ga možete upotrebljavati i za akne i psorijazu? Ili da **češnjakov sok** može uništiti gljivice koje izazivaju infekciju uha? U ovom ćete dijelu otkriti **nevjerojatna ljekovita svojstva** 20 čestih biljaka, jela i sredstava kojih ima u svakoj kuhinji. Otkrijte kako možete upotrebljavati **čaj od kamilice** da smirite upalu desni, **magnezijev sulfat** u liječenju uganuća i udaraca te opuštanju umornih stopala, **đumbir** za oslobađanje od migrena i olakšavanje boli uzrokovane artritisom, **lavandu** kao pomoć protiv svrbeža nakon uboda kukaca i **senf** za rješavanje problema atletskog stopala. Naučit ćete više i o mnogim načinima primjene **sode bikarbone, meda** i **octa** te devet drugih ljekovitih sredstava.

Aloj

U svakoj kuhinji, na prozorskoj dasci, trebala bi biti barem 2 – 3 aloja posađena u loncu. Biljka se koristi u medicinske svrhe od prapovijesnih vremena. Danas je bistri želatinasti sok iz lišća aloja popularan biljni lijek protiv sunčanih opeklina, manjih rana i drugih problema s kožom. Čak se upotrebljava u liječenju hemoroida i uboda kukaca, zbog toga što je bogat protuupalnim tvarima, a gel stvara hladan, ublažavajući premaz na svrbljivu, nadraženu tkivu.

Za što **je dobar?**

- akne
- staračke pjege
- atletsko stopalo
- žuljeve
- suhu kosu
- osip od vrućine
- psorijazu
- osip nakon brijanja
- pojasasti herpes
- opekline od sunca
- bradavice
- bore

Znanstvenici istražuju moguću korist oralnog uzimanja aloja, ali zasad nisu došli do konačnih zaključaka. Ipak, zagovornici aloja uvjereni su da se gel, ili sok koji sadrži visoku koncentraciju aloja, može uzimati oralno u liječenju artritisa, dijabetesa i čira na želucu. Te tvrdnje valja uzeti s dosta opreza, ali jedno je ipak nedvojbeno: aloj je jedan od najboljih, ikada otkrivenih, prirodnih lijekova za probleme s kožom.

Djelotvoran u liječenju kože

Znanstvenici nisu sigurni kako aloj djeluje, ali su identificirali mnoge njegove aktivne sastojke. Gel sadrži ljepljive tvari koje stvaraju prirodna sredstva za ublažavanje. Bogat je protuupalnim sastojcima, a sadrži i enzim koji djeluje kao lokalni analgetik. Magnezijev laktat iz aloja ublažava svrbež, a gel sadrži tvari koje pospješuju zacjeljivanje širenjem krvnih stanica i povećavanjem dotoka krvi u ozlijeđene dijelove.

Aloj pomaže kod mnogih kožnih stanja, uključujući sljedeća.

Manje opekline Brzo nanošenje gela od aloja smanjuje bol, vlaži kožu i ne dopušta ulaz mikrobima i zraku. Ublažava i bol od opeklina nakon sunčanja. Ako vam je za sunčanja izgorjelo cijelo tijelo, bol će ublažiti osvježavajuća kupka u mlakoj vodi u koju ste dodali šalicu ili dvije alojeva soka.

Porezotine i ogrebotine Gel se suši i tako stvara prirodni ovoj preko kože, koji ubrzava zacjeljivanje. Međutim, on nije dobar ako su u pitanju ozbiljne ozljede. Znanstvenici iz Los Angelesa otkrili su da gel zapravo produljuje vrijeme zacjeljivanja takvih rana.

Psorijaza Gel ublažava upalu i omekšava svrbljive kožne ljuske koje su značajka toga stanja. Jedno istraživanje koje je

trajalo četiri tjedna pokazalo je da se u 83% posto osoba koje su u njemu sudjelovale, koža očistila nakon primjene aloja, dok se isto dogodilo kod samo 6% onih koji su koristili neku nedjelatnu kremu.

Akne Nanesite aloj kad vam izbiju bolne akne. Jedno je istraživanje pokazalo da je, uz primjenu aloja, 90 posto rana na licu u potpunosti zacijeljelo unutar pet dana – gotovo dvostruko bolje od rezultata dobivenih kod onih koji su upotrebljavali konvencionalne lijekove protiv akni.

Pojasasti osip Bolna udubljenja koja izaziva virus herpesa zacjeljuju brže kad se na kožu nanese aloj. Čini se da gel sadrži neka protuvirusna svojstva. Također, aloj širi kapilare, sićušne krvne žilice, čime omogućuje veći dotok krvi u to područje i ubrzava zacjeljivanje.

Priča iz prve ruke

Svi liječnici se slažu da alojev gel pomaže kod manjih problema s kožom, ali što reći o oralnom uzimanju gela ili soka? Još ništa nije dokazano, ali niz istraživanja navodi neke zanimljive mogućnosti. Primjerice, jedno znanstveno istraživanje je pokazalo da se kod dobrovoljaca koji su uzimali alojev sok dva puta na dan, do 42 dana ukupno, značajno smanjio šećer u krvi, što može značiti da bi se aloj mogao upotrebljavati u liječenju dijabetesa.

Japanski znanstvenici su izvijestili da aktivni sastojci iz aloja sprječavaju želučana izlučivanja i nastajanje rana, čime reputacija aloja kao lijeka protiv čira postaje vjerodostojna. Ustvari, čini se da dva od više aktivnih kemijskih spojeva u aloju onemogućuju ili uništavaju *Helicobacter pylori*, bakteriju koja izaziva većinu čireva.

I na kraju, kemijski spoj koji se naziva acemanan, a ima ga u vanjskoj kori aloja, možda ima protuvirusna svojstva. Ali još mnogo posla čeka znanstvenike prije no što će moći sa sigurnošću odrediti učinkovitost aloja.

Presnažan za olakšanje

Aloj je vrlo učinkovit, točnije, previše učinkovit, laksativ. Mliječni sok aloja, koji se izvlači iz kore lista, smatra se podražujućim laksativom. Potiče grčenje crijeva, što potiče probavu. Kao i ostale podražujuće laksative, liječnici rijetko

preporučuju aloj. Može izazvati snažne grčeve ili proljev, kao i gubitak tekućine i važnih elektrolita – minerala koji imaju važnu ulogu u organizmu.

Kako primijeniti aloj?

U trgovinama i ljekarnama možete kupiti proizvode za njegu kože koji sadrže aloj. Ipak, nije jasno ima li »stabilizirani« oblik aloja u tim proizvodima ista svojstva kao prirodni gel. Ako kupujete gotove kreme ili losione koji sadrže aloj, svakako pazite da se aloj nalazi pri vrhu popisa sastojaka. Ako ga koristite oralno, kupite sok koji sadrži barem 98 posto aloja.

Ako želite iskoristiti sve prednosti aloja, ništa ne može zamijeniti pravu biljku. Aloj je jednostavno uzgojiti (u tome uspijevaju i najneiskusniji i najnespretniji vrtlari). Izvrsno uspijeva i kad se ne brinete za njega, potrebno mu je malo vode, podnosi sjenu i nekvalitetnu zemlju. Ipak, ne bi ga trebalo izlagati temperaturi nižoj od 5°C i zbog toga ga je najbolje uzgajati na prozorskoj dasci ili u stakleniku.

Ako želite ublažiti bol od opeklina od sunca, porezotina i manjih opeklina, najprije dobro operite to područje sapunom i vodom, zatim otrgnite komad većeg lista, prerežite ga po dužini i iscijedite sok. Obilno premažite ozlijeđeni dio i ponavljajte postupak dva ili tri puta na dan

Brđanka

Neka vas ne zavara lijep izgled brđanke (koja se naziva još i arnika). Privlačni cvjetovi ove planinske biljke, slični tratinčici, sadrže otrovne spojeve koji mogu jako povećati krvni tlak i izazvati trajno oštećenje srca. Stoga ni destilirana ulja od arnike ni infuzije napravljene od suhih cvjetova nikada ne bi trebalo uzimati oralno. Ali za vanjsku primjenu ova je biljka začuđujuće učinkovita kad su u pitanju bol u mišićima, modrice i istegnuća. Tako da, ako ste zadobili manju sportsku ozljedu, arnika je biljka koja vam može pomoći.

Sprječava modrice, uklanja bol

Vanjsku upotrebu arnike u liječenju modrica i bolova u mišićima odobrila je njemačka Komision E, koju se smatra vodećim svjetskim autoritetom po pitanju sigurnosti i učinkovitosti biljaka. Arniku nikada nemojte uzimati oralno (osim ako nije u obliku homeopatskog lijeka, kad je previše razrijeđena da bi mogla naštetiti) ni blizu očiju, usta ili otvorene rane: otrovna je.

Arniku možete kupiti u obliku gela, kreme, masti ili tinkture. Ili možete napraviti oblog od arnike. Najprije napravite jak čaj: stavite 2 žličice cvjetova arnike u šalicu kipuće vode. Ostavite čaj da se ohladi, a zatim u njemu namočite čistu krpu i stavite na bolno područje. Ova biljka najučinkovitije pomaže u sljedećemu.

- **Za liječenje modrica** Arnika uklanja modrice tako što pomaže tijelu da ponovno apsorbira krv koja se nakupila u tkivu. Krema ili tinktura koja sadrži 5 do 25-postotni ekstrakt arnike i nanosi se nekoliko puta na dan, smanjuje bol i oticanje – kao i onaj ružni, tamnoljubičasti krug. Ako biste je radije koristili u obliku tinkture, pomiješajte 1 dio tinkture sa 3 do 10 dijelova vode, namočite čistu krpu u tome i stavite na modricu. Helenalin i dihidrohelenalin, dva kemijska spoja koja se nalaze u arnici, djeluju analgetički i protuupalno kad se apsorbiraju kroz kožu. Pokušajte uzimati i 1 ili 2 tablete homeopatskog pripravka arnika 30c, što prije možete nakon udarca, da smanjite mogućnost nastajanja modrice. Pridržavajte se uputa na omotu.
- **Ublažavanje bolova nakon uganuća i istegnuća** Kako smanjuje upalu, arnika je savršena za smirivanje blagih uganuća.

Za što je dobra?

- modrice
- bursitis i tendinitis
- sindrom karpalnog tunela
- bolove u stopalima

Također može poboljšati cirkulaciju, povećavajući dotok ljekovitih tvari do bolnih mišića, istovremeno uklanjajući određene nusproizvode ozljede koji izazivaju bol – poput mliječne kiseline. Također pomaže u smanjivanju boli. Kako je arnika otrovna kad se uzima interno, nemojte je upotrebljavati na ozlijeđenoj koži.

Njegovanje otečenih stopala Bole li vas stopala na kraju dana? Namočite ih u toplu kupku za stopala u koju ste dodali žlicu tinkture arnike. Poboljšana cirkulacija gotovo odmah smanjuje bol.

Čuvajte se osipa

Većina ljudi može uživati u blagodatima arnike bez nuspojava. Ipak, ako ste alergični na helenalin, jednu od aktivnih kemijskih tvari u arnici, redovita upotreba ove biljke može uzrokovati kontaktni dermatitis, bezopasan, ali vrlo dosadan kožni osip. Najčešće ga dobiju oni koji često koriste biljku ili na kožu nanose pretjerano jaku tinkturu.

Ako ste alergični na krizantemu ili druge biljke iz porodice glavočika (*Asteraceae*), trebali biste izbjegavati arniku, koja je član iste te porodice.

Bratanka

Brusnice

U anglofonom svijetu, brusnice se obično povezuju s božićnom večerom i pečenom puretinom. Upotrebljavaju se u mnogim receptima, kako u umacima, tako i u slasticama, često se jedu svježe ili sušene, te pije iscijeđen sok. Osim uporabe u kuhinji, liječnici sve više preporučuju brusnice u liječenju i prevenciji čestih upala mjehura.

Brusnica, grmolika biljka s prirodnim staništem u sjevernoameričkim tresetištima i šumama, sada se uzgaja i širom Europe. Možete je uzgojiti kod kuće od reznica, ali odgovara joj vlažna, kiselkasta zemlja. Biljka će preživjeti ekstremne hladnoće, iako mraz može uništiti pupoljke, a da bi bobice mogle sazrijeti, potrebno im je toplo sunce.

Male, tamnocrvene bobice u medicini se koriste stotinama godina. Osim što se propisuju za mokraćne infekcije, brusnice se koriste i u liječenju krvnih poremećaja, problema s jetrom, probavnih tegoba te poboljšanju teka. One ublažavaju miris mokraće, pa je stoga sok koristan i osobama koje pate od inkontinencije. Određeni sastojci koji se nalaze u brusnicama također pomažu u sprječavanju propadanja zuba: ne dopuštaju bakterijama da se uhvate za zube i time sprječavaju stvaranje kamenca.

Među fitokemikalijama koje se mogu naći u brusnicama su tanini i antioksidans antocijanin (oni poboljšavaju noćni vid), a ulje brusnice sadrži omega-3 masne kiseline. Također je bogat izvor vitamina C. Čisti sok od brusnice je vrlo kiseo i toliko jak da može nagristi zubnu caklinu, što je još jedan od razloga zašto se pića od brusnice obično razrjeđuju, često šećerom.

Za što **su dobre?**

- inkontinenciju (dezodoriraju mokraću)
- infekcije mokraćnog sustava

U borbi protiv infekcije mjehura

Brusnice pomažu u borbi protiv infekcija mokraćnih putova na nekoliko načina. U prošlosti se vjerovalo da brusnice povećavaju kiselost mokraće, povećavajući razinu hipurične kiseline, tvari koja stvara nepovoljnu okolinu za *E.coli* i druge bakterije koje mogu kolonizirati mokraćne putove. Ali iako je brusnica kisela, čini se da povećava razinu kiselosti mokraće. Istraživanja su se sada usredotočila na druge sastavne tvari u brusnici, posebno fruktozu i antioksidanse kojih ima u tom voću. Dokazano je da

ti sastojci sprječavaju naseljavanje bakterija u mokraćnim putovima, ali i onemogućuju njihovo hvatanje za mokraćnu stijenku na kojoj bi se inače mogli razmnožavati. Visok sadržaj vitamina C u bobicama poboljšava imunosustav organizma, čime ga čini spremnijim za borbu protiv infekcija.

Istraživanja su dokazala da pijenje soka od brusnica u velikim količinama, može smanjiti učestalost infekcija mokraćnog sustava u osoba koje su sklone takvim infekcijama. Čini se i da smanjuje trajanje simptoma, ali ako već imate infekciju, upitajte liječnika ili ljekarnika za savjet. U tom slučaju, brusnice je bolje upotrebljavati kao pomoć propisanu lijeku, nego kao sâm lijek.

Koristi za krv

Istraživanja su pokazala da sok brusnice može povećati razinu »dobrog« kolesterola (HDL kolesterol) i antioksidansa u krvi. Stoga bi sok brusnice mogao pomoći u sprječavanju srčanih bolesti,no potrebne su vrlo velike količine (3 čaše čistog soka na dan, tri mjeseca) da bi se vidjeli pozitivni učinci. Liječnici vjeruju i da brusnice smanjuju snagu moždanih udara i pospješuju oporavak nakon njih.

Koliko i kako često?

U većini znanstvenih istraživanja koja se bave prevencijom infekcija mokraćnog sustava primjenjuje se 800 mg ekstrakta brusnice na dan. To je jednako kao da popijete 500 ml nerazrijeđena soka dva puta na dan. Sok koji se prodaje u trgovinama uistinu je previše razrijeđen da bi bio učinkovit. Možete ga sami napraviti ili kupiti čisti sok u trgovini zdrave hrane. Ako vam je prekiseo, pomiješajte ga s jednakom količinom soka borovnica koji ima slične korisne sastojke. Ili pomiješajte s jednakom količinom soka od jabuke.

Čak i u velikim količinama, brusnice su obično vrlo sigurne. Ali, nažalost, osobe koje pate od krvnih ugrušaka i piju warfarin, ne smiju uzimati brusnice, ni u piću ni u obliku koncentrata ili kapsule, zbog toga što brusnice mogu povećati učinak warfarina kao sredstva protiv grušanja krvi i time izazvati teško krvarenje. Također, ako imate probleme s prostatom ili tešku bolest bubrega, posavjetujte se s liječnikom. Ako duže vrijeme pijete više od litre soka na dan, može se povećati opasnost od dobivanja bubrežnih kamenaca jer brusnice sadrže oksalate.

Čaj

Danas je čaj najpopularnije toplo piće na svijetu. S prosječno upola manje kofeina od kave, čaj je osvježavajuća okrepa uz koju ne dolazi i živčanost. Međutim, pijenje čaja je mnogo više od uglađene navike, štoviše može biti i navika koja će vam jednom spasiti život. Znanstvenici su otkrili da kod osoba koje piju čaj postoji manja mogućnost od srčanih oboljenja, moždanog udara, raka i – što je čudno – čak i propadanja zuba.

Početkom 1990-ih godina istraživanja su pokazala da su Japanke koje su izvodile *chanoyu*, japansku ceremoniju čaja, imale mnogo manju stopu smrtnosti od drugih žena. Znanstvenicima nije dugo trebalo da otkriju kako su kemijski spojevi kojih ima u čaju – uglavnom polifenoli koji čine otprilike 30 posto težine sušenog čaja – među najučinkovitijim antioksidansima ikada otkrivenim. Antioksidansi su kemijski spojevi koji zaustavljaju djelovanje slobodnih radikala, odvojenih molekula kisika koje oštećuju stanice u tijelu i povećavaju opasnost od ozbiljnih bolesti, poput raka.

Usput, nemojte zamijeniti biljne čajeve, poput čaja od kamilice, s pravim čajem koji dolazi od *Camellie sinensis,* biljke čaj. Zeleni čaj, popularan u azijskim kulturama, jednostavno su popareni i osušeni listovi te biljke. Čaj koji se kod nas često pije, poznat pod nazivom crni čaj, prolazi kroz proces fermentacije koji mu daje snažniji okus i tamniju boju. Fermentacijom se mogu smanjiti razine korisnih kemijskih spojeva.

Za što **je dobar?**

- atletsko stopalo
- proljev
- groznicu
- neugodan miris nogu
- probleme s desnima
- hemoroide
- glavobolju
- svrbež
- afte
- opekline od sunca
- zubobolju

Preventivno djelovanje čaja protiv raka?

U laboratorijima se na čaj dugo gledalo kao na antioksidans, ali rezultati istraživanja na ljudima donijeli su kontradiktorne zaključke. Neka epidemiološka istraživanja u kojima su se uspoređivale osobe koje piju čaj s onima koje ga ne piju, tvrde da čaj sprječava rak, dok druga istraživanja to ne potvrđuju. Provedeno je više istraživanja o zelenom čaju, stoga su i dosadašnji zaključci vezani uz njega bolji. Primjerice, istraživanja u Kini su pokazala da redovito konzumiranje zelenog čaja smanjuje opasnost od raka želuca i grkljana. Međutim, jedno istraživanje provedeno u Nizozemskoj nije pronašlo nikakvu vezu

između konzumiranja čaja i zaštite od raka. Zbog toga što procesi obrade smanjuju količinu antioksidansa u crnom čaju, čini se vjerojatnim da je zeleni čaj učinkovitiji u borbi protiv raka od crnog čaja, iako oba imaju neka blagotvorna svojstva.

Zeleni čaj je bogat katehinima. Katehini su snažni antioksidansi – sto puta učinkovitiji od vitamina C – za koje se vjeruje da štite DNK u stanicama od promjena koje izazivaju nastanak raka. I crni čaj sadrži katehine, ali u mnogo manjoj mjeri.

U istraživanjima raka kože, laboratorijske životinje kojima je davan zeleni čaj imale su deset puta manje tumora od onih koje su umjesto zelenog čaja pile vodu. Kad je riječ o prevenciji raka kože, čini se da je zeleni čaj jednako učinkovit kad ga se pijucka iz šalice, kao i kad ga se nanosi na kožu. Mnogi su proizvođači kozmetike počeli dodavati zeleni čaj u proizvode za njegu kože, zbog toga što njegovo antioksidantsko djelovanje može smanjiti bore ili druge znakove oštećenja kože.

Američki nacionalni institut za istraživanje raka proučava svojstva zelenog čaja kao preventivnog sredstva protiv raka kože. Jednim se istraživanjem ispituje zaštitno djelovanje zelenog čaja u obliku tablete, protiv oštećenja na koži uzrokovanih suncem, a jedno drugo istražuje lokalnu primjenu zelenog čaja u smanjivanju predkarcinomnih promjena na koži.

I dok se zeleni čaj uglavnom cijeni zbog svoje sposobnosti da sprječava nastajanje raka, postoje dokazi da može pomoći i osobama koje ga već imaju. Katehini u zelenom čaju zaustavljaju proizvodnju urinokinaznog aktivatora plazminogena, enzima potrebna stanicama raka da bi mogle rasti. Također se čini da u stanicama raka potiče proces apoptoze ili programirane smrti stanica. U sedmogodišnjem istraživanju provedenom na ženama koje su bolovale od raka dojke, kod žena koje su pile pet šalica zelenog čaja na dan zabilježen je manji postotak širenja raka na limfne čvorove nego kod onih koje su pile manje od pet šalica na dan.

Zdravlje srca i više od toga

Zbog toga što su polifenoli iz čaja toliko djelotvorni antioksidansi, oni imaju zaštitnu ulogu kroz čitavo tijelo, u svakom njegovu dijelu u kojem slobodni radikali stvaraju štetu, uključujući arterije. Čaj ima i antibakterijska svojstva koja

blagotvorno djeluju na zdravlje zuba. Jedna šalica na dan može vam donijeti sljedeće.

- **Manje srčanih bolesti** Kemijski spojevi u čaju sprječavaju oksidiranje kolesterola. Do oksidacije dolazi kad kolesterol napadnu slobodni radikali. Zbog tog procesa, veća je vjerojatnost da će kolesterol ostati zalijepljen za stijenke arterija, što je samo korak na putu do srčanih bolesti. Nizozemski znanstvenici izvijestili su da je kod muškaraca koji su konzumirali najviše flavonoida, kemijske skupine koja uključuje i polifenole iz čaja, opasnost od umiranja od neke od srčanih bolesti bila 58 posto manja nego kod onih koji su pili najmanje čaja. Najzdraviji muškarci iz istraživanja pili su otprilike 4 šalice čaja na dan.
- **Smanjenu opasnost od moždanog udara** Čini se da žene koje često piju čaj imaju nižu stopu moždanog udara od onih koje ga piju manje, vjerojatno zbog toga što polifenoli iz čaja smanjuju oštećenje osjetljivih krvnih žilica u mozgu.
- **Jače zube** Čaj sadrži skromnu količinu fluorida, minerala koji jača zube i smanjuje njihovo propadanje. K tome, tanini i polifenoli iz čaja zaustavljaju bakterije koje oštećuju zube. Postoje čak i dokazi da čaj poboljšava sposobnost cakline da se odupre napadu kiselina iz usta.
- **Ublaženje bolova od opeklina i još više od toga** Kako čaj sadrži zatvarajuća svojstva koja pomažu spriječiti upalu, mokra vrećica čaja može pružiti olakšanje izgorenoj koži te smanjiti bol koju osjećate kad imate hemoroide i afte (čaj je lužnat, pa neutralizira kiseline koje izjedaju tkivo koje je otvorila afta).

Pijte u svoje zdravlje

Dvije do tri šalice čaja na dan vjerojatno su dovoljne da biste iskoristili većinu njegovih blagodati. Nadomjesci od zelenog čaja koji se prodaju u trgovinama zdrave hrane također se čine djelotvornima. Uobičajena doza je 250 do 400 mg, jednom na dan.

Jedno upozorenje: ako obično pijete čaj s mlijekom, možda gubite nešto od njegova pozitivnog utjecaja na zdravlje. Proteini iz mlijeka mogu se vezati na polifenole iz čaja, čime zaustavljaju njegovo blagotvorno djelovanje.

Češnjak

Zagovornici češnjaka toliko pretjeruju u isticanju njegovih ljekovitih svojstava, da je teško razlikovati činjenice od mašte. No povijest te biljke potvrđuje mnoge njezine raznovrsne nedvojbene potencijale, a povjesničari medicine otkrili su više od 100 načina upotrebe češnjaka u nekulinarske svrhe. Primjerice, Egipćani su ga davali graditeljima piramida da im pojačaju snagu i spriječe dizenteriju. Europljani su ga jeli da se zaštite od kuge. Liječnici u oba svjetska rata upotrebljavali su ga za dezinfekciju rana. Upotrebljavao se za liječenje atletskog stopala, tuberkuloze i visokog krvnog tlaka, da i ne spominjemo kašalj i prehladu.

Za što **je dobar?**

- ugrize i ubode
- prehladu i gripu
- kašalj
- porezotine i ogrebotine
- proljev
- probleme s uhom
- gljivične infekcije
- visoki krvni tlak
- visoki kolesterol
- upalu sinusa
- grlobolju
- ječmenac
- infekcije mokraćnog sustava

U posljednjih nekoliko desetljeća, istraživanja su uhvatila korak s narodnim vjerovanjima, pa je češnjak postao predmetom više od 1000 farmakoloških studija. Većina ih proučava njegovu ulogu u liječenju kardiovaskularnih bolesti i raka, njegova protubakterijska te antioksidanska svojstva. Čini se prilično očitim da je češnjak ljekovita biljka koju treba uzeti u obzir, te da bi, u nekim slučajevima, čak mogao nadmašiti učinak tvornički proizvedenih lijekova.

Pomoć za srce

Češnjak sadrži više od 100 kemijski aktivnih sastojaka. Jedan od najvažnijih je alin, sumporna tvar koja se pretvara u alicin kad se češnjevi češnjaka zgnječe ili žvaču. Znanstvenici vjeruju da je alicin odgovoran za antibiotska svojstva češnjaka, kao i za mnoge od njegovih pozitivnih učinaka na srce. Zna se da je u zemljama u kojima se jede mnogo češnjaka neobično niska stopa srčanih bolesti.

Pogledajmo djelovanje češnjaka na krvne pločice, strukture u obliku ćelija koje se nalaze u krvi i nakupljaju se jedna na drugu i tako stvaraju ugruške u koronarnim žilama. Jedno je istraživanje pokazalo da je, kod muškaraca koji su svaki dan konzumirali ekvivalent iznosa 6 češanja svježeg češnjaka, postotak nagomilavanja krvnih pločica pao za 10 do 58%. Određeni kemijski spojevi u češnjaku mogu u sprječavanju nastanka krvnih ugrušaka biti jednako učinkoviti kao Aspirin.

Čini se da češnjak djeluje slično kao tvornički lijekovi koji onemogućuju jetri da proizvodi kolesterol, masnu tvar koja pridonosi stvaranju naslaga i povećava opasnost od srčanih bolesti.

Veći broj znanstvenih istraživanja navodi na zaključak da svakodnevno konzumiranje češnjaka smanjuje razinu kolesterola za 9 do 12 posto.

Češnjak poboljšava protok krvi kroz čitavo tijelo, a ne samo kroz koronarne žile i djeluje tako da širi krvne žile i smanjuje tlak. Također se čini da poboljšava elastičnost žila.

Borac protiv raka

Deseci istraživanja navode na zaključak da češnjak blokira promjene u stanicama koje mogu dovesti do raka, te da može uništiti već nastale stanice raka. Jedno je istraživanje pokazalo da konzumiranje manje od jednog češnja češnjaka na dan već upola smanjuje opasnost od raka prostate. Istraživanje provedeno nad ženama u američkoj državi Iowi pokazalo je da je kod žena koje su svaki tjedan jele češnjak opasnost od raka debelog crijeva bila tri puta manja nego kod onih koje ga uopće nisu jele.

Istraživanje provedeno u Kini pokazalo je da je konzumiranje češnjaka povezano sa znatnim smanjenjem opasnosti od raka želuca. Nastanak raka želuca kod onih koji su jeli mnogo češnjaka bio je samo 8 posto u odnosu na one koji su ga jeli vrlo malo, ali je konzumacija češnjaka bila zaista velika – čak do 20 g (barem jedna cijela glavica češnjaka) na dan.

Nitko ne zna kako točno češnjak djeluje protiv raka. Čini se da alicin i drugi sastojci koje sadrži djeluju izravno na tumore. Osim toga, češnjak može zaustaviti stvaranje spojeva koji izazivaju nastajanje raka. Neutralizira slobodne radikale, opasne molekule koje nastaju kao nusproizvodi u procesu oksidacije i koji pridonose starenju stanica, oštećuju DNK-a i potiču karcinogene promjene na stanicama. Inhibira stvaranje nitrita, kemijskih spojeva koji sudjeluju u stvaranju raka želuca. Usto još i poboljšava imunosustav.

Jestivi antibiotik

Sirov zgnječeni češnjak koji se stavi na rane uništava velik broj organizama koji izazivaju infekcije, uključujući gljivice koje uzrokuju nastanak atletskog stopala, vaginalne gljivične infekcije i mnoge tipove infekcija uha. Uništava i razne vrste bakterija, uključujući one koje izazivaju nastanak tuberkuloze i *E.coli* koje se svi pribojavaju, a koja je glavni krivac za nastanak

mnogih infekcija mokraćnog sustava. Može čak uništiti i neke bakterije koje su otporne na standardne antibiotike. Češnjak uništava mikrobe u tijelu, jednako kao i one izvan njega. Jedenje češnjaka može zaštititi sluznicu crijeva od bakterije *H. pylori,* koja izaziva većinu čireva na želucu. A kako se esencijalno ulje češnjaka izlučuje kroz pluća, češnjak je posebno koristan ako patite od dišnih tegoba.

Koliko češnjaka treba jesti

Jedan do dva češnja sirova ili slabo kuhana češnjaka na dan vjerojatno je dovoljno da biste iskoristili većinu ljekovitih i preventivnih svojstava češnjaka. Sirovi češnjak ima više ljekovitih svojstava, zbog toga što se kuhanjem sprječava stvaranje alicina i uklanjaju neki drugi ljekoviti spojevi.

Da biste bili sigurni da će se aliin iz sirovog češnjaka pretvoriti u alicin, trebate usitniti, nasjeckati ili prožvakati češanj. Zanimljivo je da je američki Državni institut za rak došao do saznanja da razmak od petnaest minuta između guljenja i kuhanja češnjaka omogućuje nastajanje enzimskih aktivnosti, što može pomoći da se sačuvaju neka ljekovita svojstva koja se obično izgube prilikom kuhanja.

Nekima je problem to što svježi češnjak ima snažan okus. Ako se želite riješiti neugodna mirisa češnjaka iz svog daha, prožvačite nekoliko peršinovih listića.

Liječnici se slažu da svježi češnjak sadrži najviše ljekovitih i preventivnih sastojaka. Ali ako nikako ne podnosite okus češnjaka, možete ga uzimati u obliku nadomjestaka – filmom obloženih kapsula ili tableta nakon kojih vam dah neće mirisati po češnjaku jer prolaze kroz želudac neprobavljene. Liječnici preporučuju uzimanje 400 do 600 mg češnjaka u obliku nadomjestaka na dan, ali ako se borite protiv prehlade ili gripe, tu količinu možete uzimati četiri puta na dan. Potražite onaj proizvod koji u jednoj tableti sadrži 400 mcg alicinskog potencijala.

(*Oprez!* Nemojte uzimati češnjak u ljekovitim količinama ako uzimate lijekove za prorjeđivanje krvi)

Đumbir

Đumbir, kvrgavi korijen osebujna, pikantnog okusa, jedan je od najčešće upotrebljavanih i najproučavanijih kuhinjskih lijekova. Blisko povezan sa začinima kurkumom i kardamonom, đumbir se, u ljekovite svrhe, ali i kao začin, koristi barem 5000 godina. Poznat je širom svijeta po svojoj sposobnosti da smanji mučninu, povraćanje, jutarnju mučninu i druge probavne smetnje – stanja u kojima suvremeni lijekovi ne mogu uvijek pomoći. A u posljednjih nekoliko desetljeća mogućnosti upotrebe đumbira daleko su premašile njegovu primjenu protiv želučanih tegoba.

Ako vam je slabo u želucu ili osjećate drhtavicu i prehlađeni ste, đumbir vam može pomoći. Možete piti čaj od đumbira, popiti tabletu đumbira ili jesti ušećereni đumbir. Možete ga dodati u hranu ili jednostavno grickati kekse sa đumbirom. Mnoge se ljekovite biljke moraju uzimati u velikim količinama da bi se mogle iskoristiti njihove zdravstvene blagodati; đumbir je drugačiji jer količina koju biste dodali u kari ili brzo prženo jelo lako može premašiti količinu upotrijebljenu u nadomjescima.

Za što je dobar?

- artritis
- bursitis i tendinitis
- prehlade i gripu
- kašalj
- glavobolju
- žgaravicu
- visoki kolesterol
- alergijski osip
- probavne smetnje
- sindrom iritabilnog crijeva
- svrbež
- menstrualne tegobe
- migrene
- jutarnju mučninu
- mučninu
- čir na želucu
- zubobolju
- vjetrove i nadutost

Umiruje želudac

Đumbir je jedan od najdjelotvornijih lijekova protiv bolesti kretanja (morske bolesti), kao i obične nelagode u želucu. Ustvari, neka su istraživanja pokazala da djeluje jednako učinkovito kao i određeni lijekovi koji zaustavljaju mučninu. U jednom istraživanju znanstvenici su zavezali dobrovoljce u rotirajućim stolcima i odveli ih na vožnju. Oni kojima je dan tvornički lijek izdržali su, otprilike, samo 4 ½ minute prije no što su počeli moliti da vožnja prestane. S druge strane, polovina od onih koji su dobili đumbir izdržalo je 6 minuta, uz manju mučninu nego osobe u grupi koja je dobila tvorničke lijekove.

Čini se da kemijski spojevi koji đumbiru daju njegov pikantni okus smanjuju želučane grčeve, neutraliziraju probavne kiseline i inhibiraju »centar za povraćanje« u mozgu. Liječnici često preporučuju đumbir za sprječavanje mučnine, zbog toga što ne izaziva pospanost kao što to mogu činiti lijekovi protiv mučnine. Čak se koristio i za smanjivanje mučnine uzrokovane kemoterapijom te za smanjivanje mučnine nakon operacija.

Đumbir je mnogo bolji za sprječavanje mučnine nego zaustavljanje. Primjerice, ako ste skloni bolesti kretanja, pravo vrijeme da uzmete đumbir je prije no što sjednete u automobil ili trajekt. Uzmite otprilike ¼ žličice đumbira u prahu, 1 g đumbira u obliku kapsule ili krišku svježeg đumbirova korijena veličine 1 cm, barem 20 minuta prije kretanja.

Zaštita za cijelo tijelo

Đumbir je najpopularniji protiv mučnine i pokvarenog želuca, ali postoje dokazi za mnoga druga korisna djelovanja đumbira. Primjerice, on može sljedeće.

Prekinuti migrenu Danski znanstvenici su izvijestili da, ako osoba pojede ⅓ žličice svježeg đumbira ili đumbira u prahu čim primijeti prve simptome migrene, on može smanjiti simptome tako što će blokirati prostaglandine, kemijske spojeve koji izazivaju upalu krvnih žila u mozgu. Za razliku od Aspirina i sličnih lijekova, đumbir blokira samo one tipove prostaglandina koji izazivaju upalu, a ne i one koji imaju korisnu ulogu, poput pojačavanja želučane sluznice.

Olakšati bol od artritisa Isti oni prostaglandini koji uzrokuju migrensku bol, također izazivaju oticanje zglobova kod ljudi koji pate od reumatskog artritisa ili osteoartritisa. Istraživanje u kojem je sudjelovalo 56 osoba pokazalo je da je đumbir smanjio simptome kod 55 posto ljudi koji imaju osteoartritis i 74 posto kod ljudi koji imaju reumatski artritis. Opetovano stavljanje zgnječenog đumbirova korijena na kožu pruža dodatno olakšanje ispražnjavanjem zaliha tvari P, neuroprijenosnika koji prenosi signale bola do hrptene moždine i, na kraju, do mozga.

Smanjiti krvne ugruške Liječnici često savjetuju bolesnicima da svaki drugi dan uzmu Aspirin jer »razrjeđuje« krv, tako što remeti djelovanje krvnih pločica, struktura u obliku stanica koje izazivaju nastajanje krvnih ugrušaka i povećavaju opasnost od srčanog udara. Đumbir ima slično djelovanje, ali bez mučnine u želucu koju Aspirin često izaziva (osim, naravno, ako vam je želudac osjetljiv na đumbir ili ga jedete u prevelikim količinama).

Osloboditi vas hripanja od prehlade Đumbir može zaustaviti tjelesnu proizvodnju tvari koje pridonose bronhijalnom stezanju i groznici. Osim toga, gingeroli u đumbiru djeluju i kao prirodno sredstvo za ublažavanje kašlja.

- **Smanjiti kolesterol** Laboratorijska istraživanja su pokazala da đumbir smanjuje količinu kolesterola koju tijelo apsorbira i potiče njegovo izlučivanje.
- **Olakšati menstrualne grčeve** Kemijski sastojci koji se nalaze u đumbiru djeluju kao antispazmodici. Zaustavljaju bolne grčeve maternice, kao i glatke mišiće probavnog trakta.

Mnogo đumbirovih krinki

Aktivni sastojci iz đumbira zadržavaju svoju moć u gotovo bilo kojem obliku. Mnogi ljudi više vole đumbir u kapsulama, zato što ga je jednostavno uzimati i zato što na taj način uzimaju koncentrirani (i predvidljivi) izvor kemijskih spojeva iz đumbira. Uobičajena doza je 100 do 200 mg, tri puta na dan. Evo količina u kojima je đumbir ljekovit Kad dolazi u drugim oblicima:

- 1 cm korijena đumbirova; ribanjem đumbira otpustit će se više aktivnih sastojaka nego rezanjem ili sjeckanjem. Također je važno kupiti đumbir dok je svjež. Izbjegavajte đumbirov korijen koji ima meke dijelove ili pljesnivu, neravnu kožu.
- 1 žličica đumbira u prahu
- 1 ili 2 komada ušećerenog (kristaliziranog) đumbira
- 1 šalica čaja od đumbira, napravljena od vrećice čaja od đumbira ili polovice žličice naribanog đumbira. Pustite da odstoji u šalici vruće vode.
- 350 ml prirodnog đumbirovog piva. Ali provjerite najprije sadrži li pravi đumbir, da ne bi samo imao okus đumbira.

Znanstvenici već dugo znaju da gorušičina pikantna ljutina razrjeđuje sluz i olakšava disanje kad ste prehlađeni ili imate gripu. Ali ovaj svestrani kuhinjski začin je i više od lijeka koji će vam pomoći da se bolje osjećate. Bliska rođakinja brokule, kupusa i drugih biljaka iz porodice krstašica, gorušica sadrži niz kemijskih spojeva koji imaju impresivna ljekovita svojstva.

Za što je dobra?

- atletsko stopalo
- bolove u leđima
- prehlade i gripu
- groznicu
- glavobolju

Započnimo s gorušičinim djelovanjem kao sredstva za iskašljavanje. Kad vam je nos toliko začepljen da jedva dišete, malo senfa – primjerice, na *hot dogu* – dat će vam priličnu količinu mirosina i sinigrina, tvari koje razvodnjuju sluz pa ju je lakše izbaciti iz organizma.

Tradicionalni lijek protiv začepljenosti je da na prsa namažete oblog od gorušice (koji se dobije tako da zgnječite nekoliko žlica sjemenki gorušice i dodate ih u šalicu brašna te pomiješate s vodom dok ne dobijete pastu). Miris će otvoriti blokirane dišne prolaze, a »vrućina« povećati kolanje krvi u prsima i olakšati disanje. Svakako zaštitite kožu na prsima tako što ćete *prije* stavljanja paste prsa premazati vazelinom. I nemojte pastu ostavljati na prsima duže od 15 minuta jer će opeći kožu. Svakako operite ruke nakon diranja obloga od gorušice i nemojte dirati oči, nos ili usta prije no što to napravite.

Još jedan način da iskoristite prirodna svojstva gorušice da smanji začepljenost jest da u kupku dodate malo samljevenih gorušičinih sjemenki. A to je samo početak gorušičina čarobnog djelovanja. Koristi se još i za sljedeće:

Olakšavanje simptoma Raynaudovog sindroma Dokazano je da stavljanje premaza od gorušice pomaže osobama koje povremeno imaju bolno hladne prste, što je jedan od simptoma Raynaudovog sindroma. Premazi od gorušice dugo su se koristili u liječenju te bolesti. Kad se nanese na kožu, gorušica je blago nadražuje, što povećava dotok krvi na tom mjestu i stvara topao, peckajući osjećaj – savršen lijek protiv hladnih prstiju. Pomiješajte 100 g svježe samljevene gorušice s vrućom (ali ne kipućom) vodom da dobijete gustu pastu. Stavite je na komad gaze dovoljno velik da ga zamotate oko prstiju. Stavite na prste i uklonite nakon jedne minute. Ako koža pocrveni (što je vrlo

vjerojatno), utrljajte malo maslinovog ulja. Ako utrljate malo vazelina u ruke *prije* no što na prste stavite gazu, gorušica neće opeći kožu.

Poticanje apetita Dodavanje gorušice u hranu potiče kolanje sline i probavnih sokova, što su prirodni načini poticanja apetita kad se lošije osjećate i ne jedete kako biste trebali.

Izlječenje atletskog stopala Malo gorušice u prahu dodane u kupku za stopala uništava gljivice koje uzrokuju atletsko stopalo.

Uklanjanje bolova u leđima i zglobovima Travari gorušicu nazivaju rubefacientom, što znači da, kad se nanese na kožu, potiče ublažujuću toplinu. Poput kajenskog papra, čini se da i gorušica uklanja tvar P iz živčanih stanica. Tvar P je kemijska tvar koja prenosi signale boli iz leđa u mozak. Ustvari, ulje gorušice glavni je sastojak barem jednog tvorničkog proizvoda protiv artritisa. Protiv bolova napravite premaz od gorušice (vidi gore) ili namočite krpicu u jak oparak od gorušice koji ćete dobiti tako da prelijete šalicu kipuće vode preko 1 žličice samljevenog sjemena gorušice i ostavite da odstoji 5 minuta. Stavite taj oblog na bolno mjesto. Jedna osoba koja pati od artritisa predložila je da se u bolne zglobove utrlja mješavina toplog ulja gorušice i kamfora, ali je gorušičino ulje jednostavno prejako za primjenu na koži, tako da mi ne bismo preporučili taj pristup.

Olakšavanje glavobolje, groznice i začepljenosti Namakanjem nogu u vrućoj vodi u koju ste dodali malo gorušice u prahu, možete postići mnogo toga. Može smanjiti pritisak u glavi kad ste prehlađeni, ublažiti groznicu i smanjiti glavobolju. Dovođenje krvi u stopala pomaže u smanjivanju začepljenosti, poboljšava cirkulaciju i olakšava pritisak na krvne žile glave.

Postoji nekoliko vrsta gorušice, uključujući crnu, smeđu i bijelu (poznatu i kao žuta). Sjemenke bijele gorušice nisu tako ljute kao druge vrste. Ako gorušičino sjeme jedete, budite oprezni: ako ga pojedete previše, djeluje laksativno. Gorušica u prahu koristi se i za poticanje povraćanja: već ako pojedete više od žličice, vjerojatno ćete povratiti.

Hamamelis

Uz paracetamol, sredstvo za dezinfekciju i flastere, hamamelis bi trebao biti obvezan sadržaj svakog kućnog ormarića s lijekovima. Tekući ekstrakt koji se dobiva od američke biljke *Hamamelis virginiana*, koristi se na koži za sprječavanje svrbeža, olakšavanje neugodna osjećaja uzrokovana hemoroidima i za osvježavanje kože. Drvo hamamelisa toliko je elastično da su ga američki Indijanci nekoć koristili za izradu luka.

Za što je dobar?

- neugodne tjelesne mirise
- modrice
- hemoroide
- alergijski osip
- svrbež
- masnu kožu
- osip od brijanja

Aktivni sastojak tradicionalnog hamamelisa je tanin, kemijski spoj koji ima zatvarajuća svojstva: sužava pore na koži gotovo jednako kao i tonici za kožu. Tanin također steže krvne žile i smanjuje krvarenje iz porezotina od brijanja i manjih rana. Zbog tanina, hamamelis se nekoć uzimao oralno, kao lijek protiv proljeva. Ali destilirani proizvod koji se danas prodaje u ljekarnama kao hamamelisova vodica, nešto je sasvim drugo.

Krajem 19. stoljeća proizvođači su prestali s tradicionalnom metodom namakanja i prešli na proces destilacije parom. Nova je metoda bila učinkovitija, ali činjenica da se proces odvija pri vrlo visokim temperaturama znači da su suvremeni pripravci od hamamelisa zapravo lišeni tanina. Blago zatvarajuće djelovanje hamamelisa dolazi od alkohola. Međutim, još uvijek možete kupiti prave proizvode od hamamelisa, uključujući tekući ekstrakt, sušene listove (od kojih se može praviti oparak) ili tinkturu. Također je aktivni sastojak mnogih proizvoda za njegu kože.

Osvježavajuće sredstvo za zatvaranje

Iako hamamelis koji se danas prodaje u ljekarnama ima malo dodirnih točaka s tradicionalnim pripravkom, sadržaj alkohola (otprilike jednak onome u stolnom vinu) čini ga djelotvornim i sigurnim sredstvom za zatvaranje. Koristan je i za sljedeće.

Porezotine nakon brijanja Na porezotinu stavite malo hamamelisa da biste dezinficirali ranu i možda smanjili krvarenje (Ali nemojte ga upotrebljavati na ozbiljnim posjekotinama: alkohol može povećati oštećenje kože.) Čak i ako se niste porezali, od hamamelisa će vam koža nakon brijanja biti mekša.

Osvježavanje kože Namočite malu gazu ili pamučnu vatu u hamamelis i njome prijeđite po licu da biste uklonili površinsku

masnoću, suzili pore i tonirali kožu. Hamamelis je sastojak brojnih proizvoda za njegu kože.

- **Smanjivanje neugodna osjećaja nakon uboda** Kao blago sredstvo za zatvaranje, hamamelis je koristan kod opeklina od sunčanja, upale kože i uboda kukaca. Ljeti držite hamamelis u hladnjaku da bi bio hladan i pružio još više olakšanja kad ga nanesete na izgorjelu kožu.

Pravi hamamelis

Iskoristite hamamelisove ljekovite tanine tako što ćete napraviti vlastiti oparak ili upotrijebiti tekući ekstrakt koji možete nabaviti u trgovini zdrave hrane.

- **Napravite sprej za kožu** Pomiješajte ga s ružinom vodicom i geranijem da biste dobili ublažavajući sprej ili losion za problematična kožna stanja.
- **Balzam za modrice** Nanesite tinkturu na modrice i uganuća.
- **Olakšanje od bolnih hemoroida** Na pamučnu vatu stavite malo jakog oparka od hamamelisa i time premažite bolno područje. Tanin sužava krvne žile, a tekućina, dok isparava, pruža ublažujući, osvježavajući osjećaj.
- **Ublažite svrbljive osipe** U hladnjaku držite oparak od hamamelisa i kamilice. Njime možete nasprejati kožu koja svrbi zbog osipa, ekcema, dermatitisa, vodenih kozica i ospica.
- **Osvježite dah** Slabi oparak možete upotrebljavati kao sredstvo za ispiranje usta. Dokazano je da ekstrakt hamamelisa zaustavlja bakterije kojih ima u ustima i da može biti koristan u liječenju bolesti desni. Progrgljajte i ispljunite. Nemojte gutati.
- **Ublažite ranjave osipe** Zbog svog protuupalnog, hidrirajućeg i antibakterijskog djelovanja, hamamelis je učinkovit u liječenju intertriga (upalno stanje koje uglavnom nastaje na vlažnim kožnim pregibima) i nekih vrsta dermatitisa. Oparak nanesite na dio tijela zahvaćen osipom. Možete ga staviti na mekanu krpu ili vatu te namazati po tijelu ili ga nasprejati.
- **Balzam nakon sunčanja** Zbog svojih protuupalnih svojstava, hamamelis je dobar i za ublažavanje kože nakon sunčanja. Kako se vjeruje da hamamelitanin, jedan od sastojaka hamamelisa, štiti od UV zračenja, hamamelis se koristi i u nekim losionima za njegu kože poslije sunčanja.

Jogurt

Jeste li znali da u vašem tijelu živi više bakterija nego ljudskih stanica? Samo u probavnom traktu obitava više od 500 vrsta bakterija. Nemojte se zgroziti. Velika većina organizama koji žive u našem tijelu, njih *više od kilograma*, je dobroćudna. Pojačavaju imunitet, probavljaju mliječne šećere (laktozu), sudjeluju u apsorpciji hranjivih tvari i općenito održavaju probavni sustav zdravim. Ali neke crijevne bakterije, zajedno s organizmima u vagini i mokraćnom sustavu, mogu izazvati razne tegobe. Zbog toga je dobro u hladnjaku imati zalihe *živog* jogurta.

Za što je dobar?

- atletsko stopalo
- herpes
- proljev
- gljivične infekcije
- upalnu bolest crijeva
- afte
- infekcije mokraćnog sustava
- vjetrove

Jogurt je mlijeko u koje su dodane kulture bakterija. Da bi dobile energiju, bakterije jedu šećer iz mlijeka, a izlučuju mliječnu kiselinu (onu istu kiselinu koja se nakuplja u mišićima tijekom vježbanja), koja zgrušava mlijeko. Jogurt koji sadrži »žive kulture«, što znači žive bakterije, onaj je koji je pun zdravstvenih blagodati. Tomu su razlog organizmi poput *Lactobacillus acidophilus*, *Streptococcus thermophilus* i *Lactobacillus bulgaricus*, poznati pod zajedničkim nazivom probiotici, koji štite naše tijelo od štetnih bakterija tako što iskorištavaju sve resurse potrebne tim bakterijama da bi mogle uspijevati. A neke bakterije iz jogurta proizvode kiseline koje uništavaju druge bakterije, uključujući mikrobe koji, među ostalim bolestima, izazivaju i botulizam.

Jedite za zdravlje probave

Kad ste zdravi, otprilike 85 posto bakterija u debelom crijevu su organizmi *Lactobacillus*. Ostalih 15 posto uvelike se sastoji od drugih dobroćudnih vrsta. Ali ako uzimate antibiotike, oni, osim što uništavaju »loše« bakterije koje su uzrok infekcije, uništavaju i »dobre«. To može dovesti do proljeva, grčeva u želucu, vjetrova i nadutosti, gljivičnih infekcija i manje učinkovite apsorpcije hranjivih tvari.

Jogurt štiti. Znanstvenici u Sjedinjenim Američkim Državama otkrili su da su bolesnici koji su na dan jeli dva obroka jogurta od 250 g, imali 50 posto manje proljeva povezana s uzimanjem antibiotika od onih koji ga nisu jeli.

Druga istraživanja pokazuju da dobroćudne bakterije u živom jogurtu (ili probiotičkim nadomjescima) smanjuju proljev kod

male djece, potiskuju simptome upalne bolesti crijeva i sindroma iritabilnog crijeva te olakšavaju neke vrste otrovanja hranom. Čak postoje i dokazi da zdravi organizmi iz jogurta, u kombinaciji s prehranom bogatom vlaknima, mogu spriječiti divertikulozu, bolno i katkad opasno stanje u kojem se stvaraju mali polipi na stijenci debelog crijeva.

Ne možemo živjeti bez njih

Jogurt se stoljećima koristi kao višenamjenski lijek, ali tek su u posljednjih desetak godina znanstvenici otkrili koliko je jogurt zapravo koristan. Evo nekoliko stvari koje jogurt može napraviti:

istrijebiti vaginalnu mikozu Kvaščevu gljivicu, *Candidu albicans*, koja živi u vagini, pod kontrolom obično drže drugi organizmi. Tek kad se razmnoži, izaziva neizdrživ svrbež i peckanje. Istraživanje provedeno u Sjedinjenim Američkim Državama pokazalo je da se stopa infekcija znatno smanjila kod žena koje su svaki dan jele 250 mg živog jogurta. Jedenje živog jogurta, ili stavljanje acidofilnih nadomjestaka u obliku pesara (vaginalni supozitorij), može izliječiti infekcije koje su se već razvile. Ali morate biti sigurni da je zaista riječ o infekciji kvaščevim gljivicama. Liječenje bakterijske infekcije jogurtom samo će pogoršati stanje.

zaštititi mjehur Ako ste jedna od mnogih žena koje pate od kroničnih infekcija mokraćnog trakta, jogurt zaista čini čuda. Finski znanstvenici su izvijestili da je mogućnost da žene koje jedu barem tri obroka jogurta i sira tjedno dobiju infekciju mokraćnog trakta 80 posto manja nego kod žena koje te mliječne proizvode jedu manje od jednom tjedno.

ojačati imunitet Znanstvenici u Kaliforniji otkrili su da dvije čašice živog jogurta na dan mogu učetverostručiti razinu gama interferona, proteina koji proizvode bijele krvne stanice, a koji pomaže imunološkom sustavu da sačuva tijelo od mikroba.

pomoći u borbi protiv raka Acidofil iz jogurta nije lijek protiv raka, ali je dokazano da pomaže u prevenciji vraćanja tumora kod bolesnika koji su imali rak mjehura. Čini se da dobroćudne bakterije onemogućuju štetnim bakterijama stvaranje tvari koje izazivaju nastanak raka.

izgraditi čvrste kosti Mnogi ljudi ne podnose laktozu (nedostaje im enzim potreban za probavljanje laktoze) i zbog toga

izbjegavaju mlijeko – a time i kalcij koji ojačava kosti. Živi jogurt je lako probavljiva alternativa zbog toga što organizmi koje sadrži probave laktozu prije no što je pojedete. Zbog toga ljudi koji ne podnose laktozu obično mogu jesti jogurt, a da ne osjete posljedice, poput vjetrova i drugih neugodnih simptoma. U jogurtu čak ima više kalcija nego u mlijeku, više od 400 mg u jednoj porciji.

Što tražiti

Nemojte pretpostavljati da svi jogurti koji se prodaju u trgovinama sadrže dobroćudne bakterije. Tražite proizvode na kojima piše »živo«, »aktivno« ili »bio«. A da biste bili sigurni da ćete dobiti što je moguće više živih organizama, kupujte i jedite jogurt mnogo prije od datuma kad mu ističe rok trajanja.

Čak i ako ne volite jogurt, većinu korisnih tvari dobit ćete i ako uzimate probiotičke nadomjestke. Optimalne doze nisu utvrđene, ali znanstvenici pretpostavljaju da nam je potrebno 10 milijardi organizama na dan. Zvuči mnogo, ali ustvari se radi o samo jednoj do dvije tablete. Svakako pohranite nadomjestke u hladnjaku, jer su probiotici živući organizmi. Međutim, nemojte ih stavljati u zamrzivač jer temperature smrzavanja (kao i velika vrućina) mogu lako ubiti te kulture.

Kamilica

Ukusna okusa i lijepa mirisa, kamilica je vrlo omiljena kao čaj. Šalica čaja od kamilice prije spavanja umiruje napete živce i potiče san. Ali prednosti kamilice ovdje ne prestaju. Znanstvenici su otkrili više od dvanaest aktivnih kemijskih spojeva u njezinim cvjetovima sličnim tratinčici, koji ne samo da mogu umanjiti stres, već mogu i smiriti želudac gotovo toliko brzo koliko vam je potrebno da kažete »gastal«.

Apigenin, kemijska tvar koja se nalazi u kamilici, smiruje središnji živčani sustav i omogućuje nam da lakše zaspimo noću. Ako se osjećate zaista umorno, popijte šalicu čaja od kamilice ili se opustite u toploj kupki u koju ste dodali nekoliko šalica čaja od kamilice, 10 kapljica ulja kamilice ili šaku-dvije cvjetova kamilice. Eterično ulje ulazi u kožu i smanjuje tjeskobnost i stres.

Za što je dobra?

- podrigivanje
- gnojne čireve
- konjunktivitis
- bolove u stopalima
- probleme s desnima
- alergijski osip
- probavne smetnje
- upalnu bolest crijeva
- menstrualne probleme
- čir na želucu
- psorijazu
- rozaceju
- stres
- izbijanje zuba

Još načina vanjske i unutrašnje primjene

Kamilica vam ne pomaže samo da se smirite. Nekoliko njezinih kemijskih spojeva, posebno bisabol, djeluju kao antispazmodici, što znači da opuštaju glatke mišiće kojima su obloženi probavni sustav i maternica te tako smanjuju bol u trbuhu koju osjećate nakon jela ili ublažavaju menstrualne grčeve. Šalica-dvije čaja od kamilice na dan također može smanjiti negativan učinak koji Aspirin i slični lijekovi imaju na želudac. To može biti od koristi osobama koje pate od artritisa ili drugih bolnih stanja zbog kojih moraju svakodnevno uzimati analgetike.

Zbog svojih protuupalnih i antiseptičkih svojstava, kamilica je vrlo korisna kad je u pitanju i velik broj drugih manjih zdravstvenih tegoba.

- **Osipi i opekline** Kamilica može koristiti vašoj koži, kao i vašem probavnom sustavu. Kad se primjenjuje izvana, u obliku kreme od kamilice ili obloga od jakog čaja od kamilice, pomaže porezotinama, opeklinama i osipu da brže prođu. Ako imate blage opekline od sunca, pomiješajte ulje kamilice (koje se prodaje u trgovinama zdrave hrane) s jednakim omjerom bademovog ulja ili drugog neutralnog osnovnog ulja. Nanesite ga na pocrvenjeli dio kože da smanjite upalu koja izaziva svrbež.

Nadraženost kože U Njemačkoj, u kojoj se biljke mnogo koriste u tradicionalnoj medicini, liječnici često preporučuju Kamillosan, kremu na bazi kamilice koja se koristi u slučaju rana ili upala izazvanih ekcemima, kontaktnih alergija i u liječenju oštećenja kože nastalih nakon terapije zračenjem. Male količine ulja kamilice mogu se nanositi na kožu u liječenju kožnih tegoba poput gnojnih čireva.

Infekcije Ispiranje kamilicom ubija neke od bakterija i gljivica koje izazivaju infekcije očiju ili kože. Čaj od kamilice može se upotrebljavati kao tekućina za ispiranje usta kojom se može ublažiti upalu desni, spriječiti bolesti desni i ubrzati zacjeljivanje afta.

Kako kupiti i upotrebljavati kamilicu

Vrećice čaja od kamilice ili sušene cvjetove kamilice možete kupiti u trgovinama zdrave hrane. Neki su ljudi uspješno uzgojili kamilicu u vrtu tako što su jednostavno prosuli sadržaj vrećice čaja od kamilice po tlu. Uzmite u obzir da postoje dvije različite vrste te biljke: rimska kamilica (*Chamaemelum nobile*) i njemačka kamilica (*Matricaria recutita*), poznata i kao mađarska kamilica. Iako te dvije biljke izgledaju gotovo jednako, njemačka kamilica je popularnija i smatra se da ima bolja ljekovita svojstva.

Kremu od kamilice pronaći ćete u trgovinama zdrave hrane i biljnim ljekarnama ali jednako je lako, a jeftinije, napraviti vlastiti pripravak za zacjeljivanje kože. Prelijte vrhom punu žlicu cvjetova kamilice šalicom kipuće vode i ostavite da odstoji 10 minuta. Pričekajte da se ohladi na sobnu temperaturu, zatim umočite krpu u čaj i stavite je na porezotinu, osip ili opeklinu te držite otprilike pet minuta.

Medijska pomutnja uslijedila je nakon članka u časopisu US *Journal of Allergy and Clinical Immunology* u kojemu je navedeno da čaj od kamilice može uzrokovati potencijalno smrtne alergijske reakcije u ljudi koji su alergični na limundžik. Ali kad su znanstvenici proučili postojeće podatke, uspjeli su identificirati samo nekoliko reakcija (od kojih nijedna nije bila opasna po život) na primjenu njemačke kamilice, vrste koja se obično upotrebljava u Ujedinjenom Kraljevstvu. Ako ste alergični na biljke iz porodice *Asteraceae* – zvjezdane i krizanteme – nemojte upotrebljavati kamilicu.

Lavanda

Tko bi pomislio da lijek može tako prekrasno mirisati? Ulja iz lavande dugo se cijene u izradi parfema, sapuna i mirisnih vrećica, a poboljšavaju i probavu te pomažu protiv nesanice. Čak postoje i znanstveni dokazi da bi perilil alkohol, jedno od ulja u lavandi, jednoga dana mogao imati ulogu u liječenju raka.

Lavanda, trajnica sa šiljcima ljubičastih ili svijetloplavih cvjetova, ima dugu povijest u iscjeljivanju. Sušeni cvjetovi mogu se staviti u platnenu vrećicu koja se zašije i zatim staviti pod jastuk da bi se vratio miran san. Miris lavande dolazi od molekula linalil estera, ulja koja se prenose zrakom i potiču njušne živce u mozgu te umiruju središnji živčani sustav. Već sam miris lavande može biti jednako učinkovit za stvaranje uvjeta za miran san, kao i jake tablete za spavanje, o kojima čovjek može postati ovisan.

Lavanda je biljka koju trebate potražiti i kad osjećate tjeskobu ili napetost. Znanstvenici su otkrili da lavanda povećava one tipove moždanih valova povezanih s opuštanjem. Dodajte malo lavandina ulja u raspršivač da biste raspršili miris po čitavoj sobi. Ako nemate raspršivač, stavite 3 kapljice ulja lavande u posudu kipuće vode i udišite paru. Kad imate dovoljno vremena, stavite lavandino ulje ili šaku sušenih cvjetova lavande u kupku koja će vas riješiti stresa.

Nije slučajnost da se ulje lavande često dodaje u ulja za masažu. Eterična ulja iz lavande brzo se upijaju u kožu, a njihovo umirujuće djelovanje na središnji živčani sustav može vam pomoći da se osjećate opušteno. Za razliku od drugih eteričnih ulja, ulje lavande (koje se prodaje u trgovinama zdrave hrane i biljnim ljekarnama) može se nanositi izravno na kožu. Ali može izazvati jaku osjetljivost, pa ga stoga treba oprezno upotrebljavati. Možete ga kombinirati i s laganim temeljnim uljem, poput maslinovog. Lavandu možete upotrebljavati i u sljedeće svrhe.

Kao lijek protiv glavobolje Kad vas boli glava, nanesite malo ulja na svaku sljepoočicu i lagano umasirajte. Osjetit ćete nevjerojatno olakšanje.

Za umirivanje želuca Njemački liječnici često propisuju čaj od lavande kao pomoć u probavi. Ulja opuštaju glatke mišiće

Za što je dobar?

- tjeskobu
- atletsko stopalo
- ubode
- neugodne tjelesne mirise
- perut
- probleme s uhom
- uši
- nesanicu
- masnu kožu
- vjetrove

probavnog sustava i smanjuju grčeve u želucu i crijevima koje imamo nakon jela. Također, lavanda smanjuje crijevne vjetrove. Da biste napravili oparak, u kipuću vodu stavite vrhom punu žličicu cvjetova lavande, pustite da odstoji 10 minuta, a zatim ocijedite.

- **U borbi protiv infekcije** Tanini iz lavande uništavaju bakterije i pomažu da se manje porezotine i rane ne inficiraju. Namočite čistu krpicu u oparak od lavande i stavite oblog na ranu.
- **Za umirivanje uha** Isti kemijski spojevi iz lavande koji pomažu u borbi protiv infekcija kože, zaustavit će svrbež i nadraženost kod upale uha.
- **Za smanjivanje bolova** Ulje lavande ima i manja analgetska svojstva. Čini se da djeluje na živčane impulse koji prenose signale boli. Pomiješajte nekoliko kapljica sa žlicom temeljnog ulja i utrljajte u kožu. Osim toga, zahvaljujući svom protuupalnom djelovanju, lavanda smanjuje i svrbež. Savršeno je sredstvo protiv uboda kukaca.

Kako bi lavanda jednog dana mogla pomoći u borbi protiv raka

Stručnjaci za rak primijetili su da monoterpeni, vrsta kemijskih spojeva iz lavande, možda sprječavaju razvoj kancerogenih stanica i njihovo razmnožavanje. Rano laboratorijsko istraživanje daje naslutiti da bi monoterpeni, poput perilil alkohola, mogli onemogućiti rak mekanih tkiva, poput raka jetre, dojke i prostate. Čak je dokazano da ti spojevi usporavaju rast tumora debelog crijeva i jetre.

Još je uvijek prerano sa sigurnošću govoriti da se lavanda može uspješno upotrebljavati u borbi protiv raka, ali rani rezultati su toliko obećavajući da se, zbog mogućnosti da posjeduju svojstva koja bi mogla pomoći u izlječenju od raka, eterična ulja ispituju u kliničkim istraživanjima.

Limun

Kad cuclate krišku limuna ili pijete svježu limunadu, dobivate mnogo više od kisela okusa u ustima. Limun je izrazito bogat izvor ljekovitih kemijskih spojeva koji poboljšavaju imunitet, ojačavaju krvne žile, pomažu koži da zacijeli, a čak su u stanju spriječiti i određene promjene u stanicama koje mogu dovesti do raka. Ako pazuha lagano istrljate limunom, pobijedit ćete neugodne mirise. Limun iscijeđen u vruću vodu u koju je dodan med, savršeni je eliksir za bolno grlo. No limun je i neophodan sastojak domaćih mješavina protiv kašlja.

Prije nekoliko stoljeća britanski su pomorci jeli limun u golemim količinama da ne bi dobili skorbut – smrtonosnu bolest koju izaziva nedostatak vitamina C. Jedan limun sadrži 40 mg vitamina C, što je cijela preporučena dnevna količina. Više se ne brinemo zbog skorbuta zbog toga što je naša prehrana danas puna izvora vitamina C, ali limun ima i mnogo drugih prednosti.

Za što je dobar?

- akne
- staračke pjege
- neugodne tjelesne mirise
- kurje oči i kaluse
- prehladu i gripu
- herpes
- kašalj
- suha usta
- masnu kosu
- uši
- žgaravicu
- štucavicu
- bubrežni kamenac
- upalu grla
- jutarnju mučninu
- masnu kožu
- tegobe u trudnoći
- grlobolju
- proširene vene
- bradavice

Moć agruma

Nikada nemojte podcjenjivati moć vitamina C ili isprobanih i provjerenih savjeta da pijete pića od limuna kad ste prehlađeni. Vitamin C koji se nalazi u limunu smanjuje razinu histamina, kemijskog spoja koji potiče začepljenost nosa i suzenje očiju. Taj vitamin je i snažan antioksidans koji smanjuje razinu slobodnih radikala, nestabilnih molekula koje oštećuju stanice i štite od srčanih bolesti. (Nekoliko istraživanja je pokazalo da niske razine vitamina C povećavaju opasnost od srčanog udara. Kad kolesterol oksidira – što se događa kad ga napadnu slobodni radikali – povećava se vjerojatnost da će se pretvoriti u naslage koje zagušuju arterije.) Tijelo koristi vitamin C da bi pojačalo aktivnost imunosnih stanica i da bi proizvelo kolagen, tvar koja sudjeluje u izgradnji tkiva i ubrzava zacjeljivanje rana.

Evo još razloga da uživate u kiselkastim dražima limuna.

Manje bubrežnog kamenca Limun je pun limunske kiseline, koja smanjuje izlučivanje kalcija i sprječava nastajanje tih bolnih kamenčića. Dvije litre svježe napravljene limunade na dan, sa što je manje moguće šećera, jednako su učinkovite kao i citrusni lijekovi.

Jače vene Korica limuna bogata je bioflavonoidom rutinom koji ojačava stijenke vena i kapilara te smanjuje bolove od proširenih vena, pa čak i njihovo nastajanje.

Zaštita dojki Još jedan kemijski spoj kojeg ima u kori limuna i bijeloj kožici koja se nalazi ispod nje, zove se limonen. Pokusi su pokazali da limonen ima važno protukarcinomno djelovanje. Znanstvenici sada istražuju potencijalno djelovanje limonena u liječenju raka (posebno raka dojke) te njegovo preventivno korištenje. Znanstvenici su u laboratoriju ispitali tu tvar na ljudskim stanicama raka dojke i otkrili da zaustavlja njihov rast. Limonen također razbija estrogen u organizmu na manje dijelove, što je važno zbog toga što se visoka razina estrogena povezuje s većom opasnošću od raka dojke. Limonen potiče i sposobnost jetre da iz krvi ukloni potencijalne karcinogene elemente.

Blagodati za ljepotu Ako se dovoljno često nanosi na staračke pjege, limunov sok će s vremenom izblijediti ove znake zrelosti. Možete ga staviti i na akne da brže zacijele.

Čaj od limuna smanjuje opasnost od raka Istraživanje u kojem je sudjelovalo 450 osoba pokazalo je da je kod onih koji redovito piju crni čaj, te posebno onih koji u njega obično dodaju limun, smanjena opasnost od obolijevanja od određenih tipova raka kože. Mogući razlog tome je to što limun djeluje tako da pojačava djelovanje enzima glutationa S-transferasa koji oslobađa organizam od spojeva koji izazivaju rak.

Ne biste povjerovali da običan mineral može toliko toga. Hidratizirani magnezijev sulfat, poznat i kao gorka sol i epsomit (epsomska sol), popularan je po tome što se dodaje u vodu za kupanje: da bi smanjio stres, omekšao kožu ili ublažio bolove. Osim u ljekovite svrhe, koristi se i u vrtlarstvu i lončarstvu. Vrtlari ga obožavaju jer pomaže ružama da obilno cvjetaju, a lončari ga katkad dodaju u glinu da bi povećali njezinu elastičnost.

Za što je dobar?

- akne
- bradavice i kurje oči
- suhu kožu
- neugodan miris nogu
- hemoroide
- grčeve u mišićima
- dermatofitozu
- pojasasti herpes

Magnezijev sulfat može se naći na svakom mjestu na kojemu mineralna ili morska voda isparavaju. Naziv epsomska sol ili epsomit dolazi od mineralnog izvora u mjestu Epsomu, koji se nalazi u engleskoj pokrajini Surrey. Ne tako davno davao se ljudima u proljeće, kao dio purgativa koji su trebali očistiti tijelo od »otrova« koji su se navodno nakupili tijekom zime. Jedan od razloga tome jest najvjerojatnije činjenica da magnezijev sulfat ima laksativno djelovanje. Do prije nekoliko desetljeća, kad su kupovni laksativi pronašli svoje mjesto na policama ljekarni, magnezijev sulfat bio je popularno sredstvo za redovitu stolicu. Kao aktivni sastojak magnezijevog hidroksida, magnezijev sulfat je laksativ na bazi soli: magnezij izvlači tekućine iz krvi i odvodi ih u crijevo, čime se omekšava stolica i istovremeno izaziva grčenje crijeva koje potiče rad stolice.

Neke osobe još uvijek za olakšavanje zatvora uzimaju jednu ili dvije žličice magnezijevog sulfata rastopljena u čaši vode. Problem s tim lijekom jest što je često prejak, pa izaziva proljev ili grčeve u trbuhu. A može i ometati tijelo u apsorpciji potrebnih hranjivih tvari. Stoga je najbolje ne upotrebljavati magnezijev sulfat kao laksativ, osim ako vam liječnik to ne savjetuje.

Izvrstan za kupke i omekšavanje

S druge strane, vanjska primjena potpuno je sigurna – i nevjerojatno korisna. Između ostalog, magnezijev sulfat možete upotrebljavati za sljedeće.

Vađenje ivera i žalaca Magnezijev sulfat izvlači otrove nastale pri ubodu kukaca i ivere na površinu kože. Dodajte vodu u magnezijev sulfat da biste napravili pastu i nanesite je na zahvaćeno područje. Obično počne djelovati nakon 10 minuta.

Također se možete namakati u kupki s magnezijevim sulfatom, da biste omekšali kožu i tako mogli lakše izvući iver.

Duboko čišćenje pora Dodajte žličicu magnezijevog sulfata u ½ čaše tople vode i istrljajte kožu tom otopinom da biste uklonili mitesere, očistili i otvorili pore i osvježili kožu.

Olakšavanje bolova u mišićima Otopina od magnezijevog sulfata izvlači tekućinu iz tijela i smanjuje otečenost tkiva. Dok izvlači tekućinu iz kože, izvlači i mliječnu kiselinu, čije nastajanje može pridonijeti bolovima u mišićima. Stavite šalicu ili dvije magnezijevog sulfata u toplu kupku i ugodno se opustite.

Uganuća i modrice Magnezijev sulfat će smanjiti oticanje nakon uganuća i od modrica. Dodajte 2 šalice magnezijevog sulfata u toplu kupku i namačite ozlijeđeni dio tijela.

Pomoć kod hemoroida Zbog toga što smanjuje otečenost tkiva, magnezijev sulfat je izvrstan protiv hemoroida. Dodajte malo u kadu ili bide i uronite bolno područje.

Omekšavanje kože Dok se kupate, utrljavajte u kožu šaka magnezijev sulfat. Utrljavanjem ćete ukloniti s kože mrtve stanice, nakon čega će vam koža izgledati i biti mnogo glađa i svježija.

Fantastična kupka za noge

Ovaj recept za »fantastična stopala« dolazi od britanskoga Vijeća za proizvodnju magnezijevog sulfata. Pomiješajte sljedeće sastojke u kadi za stopala ili u velikom lavoru:

- 2 šalice magnezijevog sulfata
- 1 šalicu soli s Mrtvog mora
- 1 žlicu maslinovog ulja
- ½ žličice ulja metvice
- 2 žlice zobenog brašna

Neka bude dovoljno tople do vruće vode da napunite posudu. Namačite stopala dok se voda ne ohladi, a zatim kamenom plovučcem istrljajte sve grube dijelove kože. Isperite stopala u hladnoj vodi i dobro ih osušite. Zatim u njih utrljajte vazelin i obujte debele čarape. Nemojte početi hodati dok ne obujete čarape: od vazelina će vam stopala biti vrlo skliska. Za najveći učinak, ostavite čarape na nogama preko noći. Ponavljajte onoliko često koliko želite.

Med

Redovito čujemo da bismo trebali smanjiti konzumaciju slatke hrane, ali med je nešto posebno. Med je jedinstven proizvod roja pčela koje tijekom skupljanja nektara prijeđu razdaljinu od desetak kilometara. Sve za što je potrebno toliko vremena mora biti dobro! Med je slađi od šećera – žlica meda sadrži 65 kalorija, dok ih žlica šećera sadrži 48. Kalorije na stranu, med ima neka iznenađujuća svojstva koja dobro djeluju na zdravlje.

Med nije bogat hranjivim tvarima. Sadrži B vitamine, aminokiseline i minerale u tragovima, ali nije ništa hranjiviji od običnog šećera. Nešto drugo je razlog da liječnici obraćaju pažnju na med. Njegova gusta, sirupasta tekstura prirodno olakšava grlobolju, posebno kad ga se stavi u toplu limunadu ili umirujuć čaj, poput kamilice.

Ali med čini još mnogo toga. Uništava bakterije i pomaže da rane i posjekotine brže zacijele. Prirodni je laksativ. Čini se da smanjuje bol koju uzrokuju želučani čirevi. Med je izvor energije koji brzo djeluje i koji može vrlo brzo oporaviti umorne mišiće. Znanstvenici su uistinu otkrili da sportaši postižu više ako uzimaju med.

Za što je dobar?

- akne
- staračke pjege
- alergije
- nesanicu
- upalu grla
- čir na želucu
- grlobolju

Slatki antiseptik

U danima prije antibiotika, infekcija je bila najveća opasnost. Čak i male posjekotine ili ranice mogle su se pokazati smrtonosnima, zbog čega su liječnici često nosili malo meda u svojim torbama. Med sadrži hidrogen-peroksid i propolis, sastojak nektara koji uništava bakterije. Čak i danas, kad antiseptičkih krema ima u svakom medicinskom ormariću, neki liječnici vjeruju da je u određenim situacijama med bolji za rane. Zaista, med djeluje tako dobro da velik broj proizvođača proizvodi kreme s medom, za rane koje teško zacjeljuju.

Visok sadržaj šećera u medu izvlači vlagu iz rana i tako bakterijama onemogućuje preživljavanje. Također sprječava ulazak štetnih onečišćivača. A kako je med jeftin, može biti idealan izbor u zemljama u kojima se ne može doći do suvremenih krema za zacjeljivanje rana.

Otkud dolazi med

Pčele srknu malo meda kad lete od cvijeta do cvijeta, ali većinu vraćaju natrag u košnicu i stavljaju u heksagonalne voštane ćelije saća da bi njime prehranjivale mlade pčele. Tekući nektar pretvara se u med kad tekućina ispari. Gotovi proizvod su uglavnom šećeri – fruktoza i dekstroza, te malo peluda, proteina, vitamina i minerala. Najobičniji je livadni med koji zauzima većinu mjesta na policama u trgovinama. Vrste meda koje imaju više okusa su lavanda, cvjetovi agruma i cvjetovi maline.

Još 1970-ih kirurzi su primijetili da su žene koje su bile ginekološki operirane, kraće ostajale u bolnici i nisu pokazivale znakove infekcije kad su im rezovi bili premazani medom. Istraživanja u Indiji pokazala su da opekline premazane medom zacjeljuju brže, uz manje bolova i ožiljaka od opeklina premazanih sulfodiazin-srebrom, konvencionalnim lijekom protiv opeklina.

Med se čak koristio i u liječenju očnih površinskih tegoba, uključujući konjunktivitis i kemijske opekline. U istraživanju u kojem je sudjelovalo više od 100 pacijenata s očnim tegobama koji nisu reagirali na konvencionalno liječenje, liječnici su testirali melem od meda. U 85 posto slučajeva zabilježeno je poboljšanje. Stavljanje meda u oči (nemojte to činiti prije no što se posavjetujete s liječnikom o tome) može izazvati kratkotrajan peckajući osjećaj i nešto crvenila, ali vjerojatno neće imati drugih nuspojava.

Slatka probava

Tradicionalni iscjelitelji primjenjivali su med u liječenju niza želučano-crijevnih tegoba. Sada imamo dovoljno dokaza da zaista djeluje, na primjer u sljedećemu.

Ublažava želučane čireve Med smanjuje simptome čira i ubrzava vrijeme potrebno da zacijeli. Čini se da med smanjuje upalu, potiče krvotok i pojačava rast epitelnih stanica, onih rasprostranjenih po unutrašnjosti želuca ili crijeva. Istraživanja su također pokazala da med ubija *H. pylori,* bakteriju koja izaziva većinu čireva. Sirovi med (sa seoskih gospodarstava) zacijelo je najbolji, zbog toga što obrada pri velikoj temperaturi može neutralizirati neke od aktivnih sastojaka. Čini se da je

učinkovitiji od drugih vrsta meda, aktivni med od manuke, vrste koja se proizvodi na Novom Zelandu. Dobiva se od drveta manuke, a može se nabaviti u trgovinama zdrave hrane ili biljnim ljekarnama.

- **Potiče redovitost probave** Visoka koncentracije fruktoze u medu čini ga pravim izborom kod povremenog zatvora. Neprobavljena fruktoza daje hranjive tvari normalnim crijevnim bakterijama. Fermentacija, koja je rezultat toga, dovodi vodu u debelo crijevo i djeluje kao laksativ.

Upozorenje

Nikada nemojte davati med djeci mlađoj od godine dana, jer može sadržavati malu količinu spora koje se nazivaju *Clostridium botulinum*, organizma koji izaziva botulizam. Spore ne uspijevaju u crijevima odraslih i starije djece, ali mogu se razmnožavati u male djece, što može izazvati ozbiljni oblik trovanja hranom poznat kao dječji botulizam.

Metvica

Postoji dobar razlog zašto se uz blagajnu u mnogim picerijama nalazi zdjela puna peperminta, slatkiša koji se pravi od paprene metvice. Pepermint je dobar slatkiš nakon večere i izvrstan (kratkotrajni) osvježivač daha. Metvica je dobra i protiv zatvora, smanjuje vjetrove i nadutost. Ali nije izvrsna samo zbog djelovanja na probavu: ima mnogo više blagodati nego što biste mogli zamisliti.

Za što **je dobra?**

- ubode
- neugodne tjelesne mirise
- bolove u nogama
- glavobolju
- probavne smetnje
- upalnu bolest crijeva
- sindrom iritabilnog crijeva
- jutarnju mučninu
- mučninu
- masnu kožu
- čir na želucu
- hrkanje
- opekline od sunčanja
- zubobolju
- vjetrove

Pomoć probavnim organima

Metvica je jedna od najboljih biljaka kad su u pitanju probavne smetnje i bol u crijevima. Ulja koja sadrži, posebno mentol i menton, opuštaju glatke mišiće koji oblažu probavni trakt, što pomaže u smanjivanju grčeva. Britanski gastroenterolozi koji su nasprejali endoskope (cjevaste instrumente koji se koriste u kolonoskopiji) razrijeđenim uljem metvice, primijetili su da ono zaustavlja bolne grčeve za manje od 30 sekunda. Antispazmodička svojstva koja ima, čine metvicu prirodnim izborom za olakšavanje simptoma sindroma iritabilnog crijeva, stanja koje izaziva nepredvidljive grčeve, probavne smetnje i, naizmjenično, zatvor i proljev.

U istraživanju provedenu u Tajvanu kod pacijenata koji boluju od sindroma iritabilnog crijeva, a kojima su davane kapsule ulja metvice 15 do 30 minuta prije obroka, znatno su se smanjili napuhnutost i vjetrovi. Bolovi u trbuhu bili su znatno smanjeni, a u nekim slučajevima su i potpuno nestali.

Liječnici koji pokazuju zanimanje za biljne lijekove, sada preporučuju metvicu za velik broj probavnih tegoba.

Vjetrove Zbog toga što potiče probavu, metvica može spriječiti napuhnutost.

Žučni kamenac Preliminarni rezultati istraživanja pokazuju da metvica pomaže u rastapanju žučnih kamenaca i da bi možda mogla smanjiti potrebu za operacijom.

Mučninu Metvica ima lagano anestetičko djelovanje na sluznicu želuca i smanjuje blagu mučninu.

Čir na želucu Metvica smanjuje bol i pomaže u zacjeljivanju. (*Oprez!* Nemojte uzimati metvicu ako često patite od žgaravice. Ona može opustiti ezofagealni sfinkter, prsten mišića koji sprječava vraćanje jakih želučanih kiselina u ezofagus.

Manje začepljenosti i bolova

Bez obzira na to hoćete li popiti čaj ili udisati aromatične pare, primijetit ćete da metvica učinkovito razrjeđuje sluznicu i smanjuje nosnu upalu. Može čak i smanjiti bronhijalno stezanje i sužavanje zračnih prolaza praćeno napadajima astme.

Ako vas često boli glava, stavite malo razrijeđenog ulja metvice na čelo i sljepoočnice. Malo istraživanje provedeno na 32 osobe koje pate od glavobolje pokazalo je da je ulje metvice učinkovit analgetik.

Mentol iz paprene metvice ima značajno analgetsko djelovanje. Bavite li se sportom ili kakvom ekstremnom aktivnošću, držite ulje metvice (ili mast koja sadrži mentol) u svom ormariću s lijekovima, tako da njome možete namazati bolne mišiće. Kako je prejako da bi ga se koristilo nerazrijeđeno, pomiješajte nekoliko kapljica sa žlicom neutralna temeljnog ulja, poput ulja suncokreta ili maslinovog ulja.

Budući da umrtvljuje, metvica se koristi i protiv zubobolje.

Poput mnogih eteričnih ulja, i ulje metvice uništava određene viruse i bakterije. Dodajte nekoliko kapljica ulja metvice u šalicu vode i dobit ćete vodicu za ispiranje usta koja će uništiti bakterije. Da biste osvježili dah, na jezik stavite kapljicu do dvije ulja. (*Oprez!* Nemojte oralno uzimati više od toga: ne samo da može izazvati mučninu, nego već nekoliko žličica može biti smrtonosno.)

Vrijeme za čaj

Većina ljudi voli aromu i osvježavajući okus čaja od metvice. Pijte šalicu do dvije na dan da biste spriječili probavne tegobe. Također možete uzimati i obložene kapsule između obroka, pridržavajući se uputa na omotu (kapsule obložene posebnim filmom prolaze kroz želudac, a rastvaraju se tek u crijevu). Ili stavite 10 do 20 kapi tinkture od metvice (koja je mnogo slabija od ulja) u čašu vode i pijte po potrebi.

Noćurkovo ulje

Dvogodišnja pupoljka (*Oenothera biennis*) koja se često naziva i noćurak, potječe iz Sjeverne Amerike, a počela se širiti svijetom tijekom sedamnaestog stoljeća. Sjemenke su prenesene brodovima koji su putovali iz Sjeverne Amerike u Europu, gdje su se ukorijenile. Iz Europe se proširila po Aziji. Obično su se biljka i njezin korijen upotrebljavali u liječenju modrica, hemoroida, kašlja i bolova u želucu, ali zapravo sjemenke sadrže ljekovita ulja.

Za što je dobro?

- bol od artritisa
- ekceme
- predmenstrualni sindrom (PMS)

Noćurkovo (pupoljkino) ulje dobiva se od sjemenki ove dvogodišnje biljke. Crvenkaste su boje i razvijaju se tijekom druge godine života biljke (biljka rađa samo listove tijekom prve godine). Žuti cvjetovi slatka mirisa ne otvaraju se prije sumraka – otuda biljci i ime.

Ulje sjemenki sadrži posebnu masnu kiselinu poznatu kao gama-linolenska kiselina (GLA). Ta je tvar aktivni sastojak u ulju noćurka i čini od 7 do 10 posto njegovih masnih kiselina. GLA se u tijelu pretvara u prostaglandine i leukotrine, niz tvari sličnih hormonima, koje se bore protiv upala.

GLA može nastati u tijelu i od drugih tipova masnoće, poput linolenske kiseline, koje ima u biljnim uljima i polinezasićenim margarinima i namazima. Međutim, neke osobe nemaju dovoljno enzima pa njihovo tijelo to nije u stanju napraviti. Noćurkovo ulje može se upotrebljavati kao nadomjestak za enzime koji nedostaju i potaknuti tijelo da stvori te protuupalne spojeve. Njegova protuupalna svojstva čine ga korisnim u liječenju nekoliko stanja.

Ublažavanje nadraženosti kože uzrokovane ekcemima Ekcemi i svrbež kože mogu nastati ako tijelo ima problema s pretvaranjem masnoća iz hrane u GLA. Utvrđeno je da uzimanje noćurkova ulja tri do četiri mjeseca olakšava svrbež i smanjuje potrebu za uzimanjem lokalnih steroidnih krema i lijekova.

Olakšavanje menstrualnih tegoba Noćurkovo ulje može biti učinkovito kod menstrualnih tegoba, kao što su predmenstrualni sindrom (PMS), osjetljivost dojki koju neke žene osjećaju prije mjesečnice i menstrualni grčevi.

- **Smanjivanje reumatskih bolova** Neke su osobe primijetile da uzimanje noćurkova ulja smanjuje bol uzrokovanu reumatskim artritisom. Isprobajte ga u kombinaciji s omega-3 masnim kiselinama kojih ima u ribljem i lanenom ulju.
- **Ostala upalna stanja** Pri stanjima koja uključuju upalu, poput rozaceje, akni i istegnuća, također se može upotrebljavati ulje noćurka.

Hiperaktivna djeca i masne kiseline

Veliko je zanimanje za to kakvu ulogu imaju esencijalne masne kiseline, uključujući GLA i omega-3 masne kiseline, kod djece koja pate od poremećaja pažnje (ADHD). Vjeruje se da nekoj od te djece nedostaju te masne kiseline. Vrijedi pokušati uzimati nadomjestke koji sadrže GLA i omega-3 masne kiseline. Najbolje je kupiti one napravljene posebno za djecu. Pridržavajte se priloženih uputa.

Kada ga ne valja uzimati

Noćurkovo ulje nije štetno za većinu ljudi. Katkad može imati blage nuspojave, uključujući glavobolju i blage probavne smetnje ili napuhnutost. Postoji sumnja da bi moglo povećati mogućnost nastajanja tegoba u trudnoći, stoga ga nemojte upotrebljavati ako ste trudni ili ako dojite. Noćurkovo ulje može smanjiti zgrušavanje krvi, pa ga nemojte uzimati s drugim lijekovima koji imaju jednako djelovanje, zbog toga što se može povećati mogućnost nastajanja modrica i krvarenja. Također može povećati opasnost od epileptičkih napadaja, stoga ga nemojte uzimati ako imate epilepsiju ili ako uzimate neki od lijekova koji povećavaju opasnost od napadaja (poput antipsihotika koji pripadaju grupi fenotijazina).

Ocat

Kiseo poput nedozrele jabuke, ocat pobjeđuje bakterije i gljivice, zaustavlja svrbež nakon uboda komaraca i ublažava opekline. Može smiriti želudac, spriječiti upalu uha, učiniti kosu sjajnijom i kožu mekšom. Neki kažu da ocat pomiješan s medom i toplom vodom može olakšati bol koju osjećamo kod grča u nozi. Drugi primjenjuju ocat da bi osušili herpes. A ako se netko onesvijesti, ocat je korisna alternativa mirisnim solima.

Za što **je dobar?**

- akne
- ubode kukaca
- neugodne tjelesne mirise
- modrice
- perut
- suha usta
- probleme s uhom
- neugodne mirise nogu
- masnu kosu
- glavobolju
- uši
- štucavicu
- alergijski osip
- probavne smetnje
- pelenski osip
- psorijazu
- sunčane opekline
- bradavice

Stavite kapljicu octa na jezik i odmah ćete osjetiti njegovu kiselost. Oštar okus octa dolazi od velike koncentracije octene kiseline koja nastaje kad bakterije probavljaju fermentiranu tekućinu. Octena kiselina je možda blaga prema vašem tijelu, ali ona je i proizvod industrijske snage: milijuni tona octene kiseline troše se na izradu fotografskih filmova i umjetnih vlakana, poput umjetne svile.

Snaga kiseline

Ocat je učinkovito oružje u borbi protiv bakterija. Godinama ih se uništava pripravcima od octa. U Prvom svjetskom ratu, vojnicima su rane čistili octom, a čak je i danas, ako možete podnijeti peckanje, ocat savršeno prikladno sredstvo za dezinfekciju ogrebotine ili manje rane. Jednako učinkovito uništava i gljivične infekcije. Većina gljivičnih infekcija će se povući kad ih se napadne octom.

Ocat je dobar i za kosu i kožu. Kad ga se razmaže po koži ili koristi za posljednje ispiranje, uklanja ostatke sapuna, šampona ili regeneratora iz kose. Ispiranje kose octom može smanjiti perut i umiriti svrbež vlasišta.

Evo još nekoliko njegovih primjena.

Umiruje želudac Ako patite od probavnih smetnji zbog toga što vam nedostaju želučane kiseline, žličica octa nakon obroka možda je baš ono što trebate. (Naravno, ako je vaš problem *previše* želučane kiseline, ocat vam neće pomoći i vjerojatno će samo pogoršati stanje.)

Nježno hladi Ako ga se razmaže po koži, brzo se hladi, dakle ocat je dobrodošlo osvježenje koži nakon što ste izgorjeli na suncu. Također suzbija upalu koja izaziva svrbež izgorene kože.

Ubojica bakterija i borac protiv gljivica Kad se bakterije ili gljivice razmnože u toplim, vlažnim šupljinama ušnog kanala, to stanje nazivamo upalom uha. Ocat pomaže u oba slučaja: bori se i protiv gljivica i protiv bakterija. Zbog toga može pomoći ako pomiješate jednake dijelove octa i alkohola za dezinfekciju i nakapate dobivenu tekućinu u uho. (Ali nikada nemojte ništa stavljati u uho ako postoji mogućnost da je oštećen bubnjić. A kad niste sigurni, uvijek najprije potražite savjet liječnika.)

- **Između nožnih prstiju** Namakanje stopala u octu učinkovit je način da se riješite atletskog stopala.
- **Uništava neugodne mirise** Visok udio kiseline daje mu lijep, oštar miris koji može nadjačati ostale, manje lijepe mirise. Ispiranje u octu uklonit će miris cigareta iz odjeće, osvježiti dječje pelene ako se doda u posljednju vodu za ispiranje ili pročistiti neugodne mirise pazuha ili stopala.
- **Zaustavlja bol nakon uboda i opeklina** Budući da neutralizira bolne tvari koje ulaze u kožu kad vas opeče meduza ili ubode komarac, ocat može smanjiti neugodan osjećaj koji oni izazivaju. Ocat može olakšati alergijski osip: malo ga razrijedite vodom, a zatim vatom nanesite na kožu.
- **Ublažava glavobolju** Ocat je jedan od najpopularnijih narodnih lijekova protiv glavobolje. Tradicionalni pristup bio je da namočite pak-papir u jabučni ocat i stavite ga na čelo. Također možete namočiti čistu krpu u ocat i čvrsto je vezati oko glave. Nitko nije siguran zašto djeluje, ali mnogi se kunu da djeluje.
- **Smiruje grlobolju** Ocat je i provjereni narodni lijek protiv grlobolje. Neki ljudi preporučuju grgljanje tekućine koju ćete dobiti tako da u čašu tople vode dodate žlicu octa. Drugi prave domaći sirup protiv kašlja tako što pomiješaju jednake količine meda i jabučnog octa i promiješaju (ili protresu) dok se med ne rastopi.

Više od kiselog grožđa

Ako proputujete svijet u potrazi za različitim vrstama octa, pronaći ćete vrste dobivene od šećerne repe na Filipinima, kokosa u Tajlandu, a u Kini rižin ocat koji se dobiva iz fermentirane riže ili rižinog vina. Postoje crveni, bijeli i crni rižin ocat, a oni se u azijskoj kuhinji koriste u kuhanju već dulje od

5000 godina. U drugim dijelovima svijeta možete naići na ocat dobiven od meda, krumpira, datulja, oraha i bobica. Ali ako kupujete bliže svom domu, vjerojatno ćete naići na sljedeće vrste octa: jabučni ocat (koji se dobiva od jabuka), vinski ocat (od grožđa) ili običan destilirani prozirni (bijeli) ocat koji je jednako koristan u kuhanju, te kao kuhinjsko sredstvo za čišćenje.

Jabučni ocat se zbog svojih zdravstvenih blagodati obično ističe iznad drugih vrsta octa. Za to postoje dva dobra razloga: prvo, fermentirane jabuke bogate su pektinom, vrstom vlakana vrlo dobrom za probavu. I drugo, jabuke sadrže jabučnu kiselinu koja se veže na magnezij u organizmu i pomaže u sprječavanju bolova.

I sami možete jednostavno napraviti ocat, ali morate upotrebljavati sterilizirano posuđe da biste izbjegli izlaganje bakterijama. Započnite sa sokom od jabuka ili vinom i ubrzajte proces fermentacije dodavanjem male količine već postojećeg octa koji će ga potaknuti. Kad steknete malo iskustva u izradi octa, počet ćete prepoznavati trenutak kad je proces završen.

Domaći ocat, čuvan u začepljenoj boci, moći će se upotrebljavati mjesecima. Ali možete upotrebljavati i bilo koji kupovni ocat kao kućni lijek.

Omega-3 masne kiseline

Omega-3 zajednički je naziv za skupinu polinezasićenih masnih kiselina koje imaju važnu ulogu u mnogim vitalnim tjelesnim procesima, od kontroliranja zgrušavanja krvi i krvnog tlaka do smanjivanja upala.

Omega-3 masne kiseline počelo se proučavati pošto je primijećeno da Inuiti (Eskimi) vrlo rijetko obolijevaju od reumatskog artritisa i srčanih bolesti zahvaljujući prehrani bogatoj ribom.

Za što su dobre?

- artritis
- astmu
- bursitis i tendinitis
- depresiju
- suhu kožu
- ekceme
- urični artritis (giht)
- visoki krvni tlak
- visoki kolesterol
- alergijski osip
- upalnu bolest crijeva
- tegobe s pamćenjem
- menstrualne tegobe
- tegobe s prostatom
- psorijazu
- bore

Smanjite opasnost od srčanih bolesti

Danas su srčane bolesti ubojica broj jedan odraslih ljudi u svijetu. Do većine srčanih udara dolazi kad se u arterijama stvore krvni ugrušci koji blokiraju protok krvi i kisika do srca. Istraživanja su pokazala da hrana bogata omega-3 masnim kiselinama može smanjiti opasnost od srčanog udara i kapi. Kako pomažu omega-3 kiseline?

- Smanjuju krvni tlak tako što onemogućuju proizvodnju prostaglandina, leukotrina i tromboksana – tvari u tijelu koje izazivaju suženje krvnih stanica.
- U krvi stvaraju pločice, strukture slične stanicama, za koje postoji manja vjerojatnost da će se spojiti i stvoriti ugruške.
- Smanjuju razinu triglecirida, masnoća u krvi povezanih s kolesterolom, koje se povezuje sa srčanim bolestima.
- Smanjuju upalu u arterijama te pojačavaju ritam pumpanja srca.

Očito je da omega-3 masne kiseline imaju važnu ulogu u prevenciji srčanih bolesti. Također postoje snažni dokazi da ih je korisno isprobati i kao metode liječenja kod onih koji već pate od srčanih bolesti. Kad se uzimaju u velikim količinama, pomažu u sprječavanju restenoze, ponovnog suženja arterija do kojeg često dolazi nakon što je osoba bila podvrgnuta angioplastiji, da bi se otvorila začepljena krvna žila.

Ako već jeste srčani bolesnik ili se želite pobrinuti da to ne postanete, liječnici savjetuju da svaki tjedan jedete masnu ribu bogatu omega-3 masnim kiselinama. To uključuje lososa, skušu i svježu tunu (ali ne i tunu iz konzerve, zato što se masnoće gube tijekom prerađivanja), svježe sardine, ili one iz konzerve, te srdele. Britanska agencija za standarde u prehrani

(FSA) nedavno je izdala sigurnosne upute za unos masnije ribe: do četiri puta tjedno za muškarce i žene koje su prošle menopauzu; do 2 obroka tjedno za djevojke i žene koje još nisu ušle u menopauzu. Značajno je da FSA savjetuje da bi djeca mlađa od 16 godina i žene koje nisu prošle menopauzu trebali u potpunosti izbjegavati marlina, morskog psa i sabljarku, zbog toga što se u masnoći velikih riba grabežljivica nakupljaju visoke razine štetnih onečišćivača.

Ako zaista ne podnosite ribu, pijte riblje ulje u kapsulama.

Uljem uklonite bolove iz kostiju i zglobova

Zbog toga što inhibiraju učinak upalnih kemijskih tvari poput prostaglandina, izvrsne su za ljude koji pate od bolova u zglobovima i ukočenosti izazvane reumatskim artritisom. Ustvari, toliko dobro djeluju da kad osobe koje ovise o Aspirinu i drugim protuupalnim lijekovima počnu uzimati nadomjestke od ribljeg ulja, često mogu smanjiti dnevnu dozu tih lijekova.

Čini se da je ono što je dobro za zglobove, također dobro i za kosti, posebno za žene u postmenopauzi koje ili imaju osteoporozu ili su u opasnosti da je dobiju. Jedno malo istraživanje je pokazalo da su žene koje su 18 mjeseci uzimale omega-3 masne kiseline imale gušće kosti i manje lomova od onih koje ih nisu uzimale.

Bezbroj drugih načina primjene

Rezultati istraživanja potvrđuju korisnost omega-3 masnih kiselina.

Smanjuju bol u crijevima Jednogodišnje istraživanje provedeno na osobama koje pate od Crohnove bolesti, kronične upalne bolesti probavnog sustava, pokazalo je da 69 posto osoba koje su uzimale nadomjestke od ribljeg ulja nije osjetilo nikakve simptome bolesti, za razliku od 28 posto onih koji ih nisu uzimali.

Popravljaju psihičko zdravlje Neki znanstvenici sumnjaju da uzrok povećanju depresije u Sjedinjenim Američkim Državama djelomično leži u tome što se jede manje ribe. Niska razina omega-3 masnih kiselina može oslabiti membrane stanica i proizvodnju određenih neuroprijenosnika u mozgu. Kad su znanstvenici proveli istraživanje na 44 osobe s bipolarnim poremećajem (ili maničnom depresijom), otkrili su da se stanje gotovo 2 od 3 osobe popravilo ako su uzimale riblje ulje.

Smanjuje simptome lupusa Čini se da se ova ozbiljna autoimuna bolest malo poboljša kod osoba koje uzimaju nadomjestke od ribljeg ulja, vjerojatno zato što omega-3 masne kiseline smanjuju upalu i zaustavljaju pretjeranu reakciju imunosustava.

Olakšavaju menstrualnu bol Žene koje uzimaju omega-3 masne kiseline tijekom menstruacije imaju manje grčeva, vjerojatno zbog toga što nadomjesci mogu smanjiti razinu prostaglandina, kemijskih spojeva koji povećavaju grčeve i neugodu.

Možda sprječavaju rak Postoje neki dokazi da riblje ulje može pomoći u sprječavanju raka dojke i raka debelog crijeva.

Činjenice o ribljem ulju

Omega-3 masne kiseline koje ne dolaze iz ribljih izvora nisu jednako učinkovite kao one koje se nalaze u ribljem ulju ili u ulju iz bakalarove jetre.

Nadomjestke od ribljeg ulja uvijek pohranjujte u hladnjaku da ne bi užegli.

Preporučena dnevna doza nadomjestaka od ribljeg ulja obično je 3000 do 5000 mg na dan. Uobičajene nuspojave, napuhnutost, proljev i pomalo neugodan tjelesni miris, možete spriječiti tako što ćete tu dozu podijeliti u dvije ili tri manje doze i uzimati ih tijekom dana. Ili zamrznite kapsule i uzimajte ih zajedno s hranom. Možete i promijeniti vrstu nadomjestaka.

Neki naturopati savjetuju da se ljeti potrebnu količinu omega-3 masnih kiselina dobiva iz ribljih ulja, a zimi iz ulja iz bakalarove jetre, jer je bogato vitaminom D. (Ljeti dobivamo dovoljno vitamina D izlaganjem suncu.) Prednost ulja iz bakalarove jetre je u tome što je nekoliko žličica (10 ml) na dan jednako učinkovito kao i da popijete otprilike 15 kapsula ribljeg ulja. (*Oprez!* Trudnice ne bi smjele uzimati ulje bakalarove jetre jer je bogato vitaminom A.)

Suvišno riblje ulje može ometati zgrušavanje krvi: nemojte uzimati više od 6000 mg na dan. (*Oprez!* Ako uzimate lijekove za razrjeđivanje krvi, poput Aspirina, ili imate poremećaj krvarenja, prije uzimanja ribljih nadomjestaka, posavjetujte se s liječnikom. Ako patite od dijabetesa, ograničite unos na 2000 mg na dan, jer bi veće količine mogle povećati razinu šećera u krvi. Nemojte uzimati riblje ulje ako ste alergični na ribu.

Soda bikarbona

Napisane su knjige o ljekovitoj moći i raznim načinima upotrebe sode bikarbone. Poznata je kao sredstvo za čišćenje u kućanstvu. Koristi se i kao sredstvo za dizanje u pečenju, zbog toga što stvara mjehuriće ugljičnog dioksida koji »dižu« torte, kolače i neke vrste kruha i tijesta. Pored svega toga, ima i mnoga ljekovita svojstva.

Za što je dobra?

- atletsko stopalo
- ugrize i ubode
- neugodne tjelesne mirise
- vodene kozice
- suha usta
- neugodan miris nogu
- probleme s desnima
- žgaravicu
- osip od vrućine
- alergijski osip
- probavne smetnje
- svrbež
- afte
- grlobolju
- iverje
- opekotine od sunčanja
- infekcije mokraćnog sustava

Natrijev bikarbonat, u narodu poznatiji kao soda bikarbona, jedan je od antacida s najbržim djelovanjem. Sprječava svrbež koji nastaje nakon ugriza i uboda kukaca. Pomaže u uklanjanju zubnog kamenca i neutralizira kiseline koje oštećuju zube. Olakšava simptome mokraćne infekcije. Liječnici je, kod bubrežnih bolesnika, koriste i za smanjivanje kiselina u krvi tijekom dijalize. Stoga sodu bikarbonu nemojte omalovažavati.

Prirodni neutralizator

Sve kemijske tvari mogu se mjeriti po svom pH faktoru, oznaci za kiselost i lužnatost. Voda pH vrijednosti 7.0 je neutralna. Sve što ima vrijednost iznad 7.0 je lužnato, a sve što ima vrijednost ispod 7.0 je kiselo. Sa svojom pH vrijednošću 8.4, soda bikarbona je blago lužnata i time ublažava potencijalno štetne kiseline.

Uzmimo kao primjer žgaravicu. Do nje obično dolazi kad izrazito korozivna hidroklorična kiselina pronađe svoj put do jednjaka, uzrokujući privremeno kemijsko peckanje. Soda bikarbona u obliku tablete ili soda bikarbona u prahu pomiješana s nekoliko kapljica limunovog soka i rastopljena u vodi, mogu vam donijeti potrebno olakšanje. (Limunov sok pomaže ukloniti plinove koje soda bikarbona stvara kad se pomiješa sa želučanom kiselinom.). Kad popijete ovaj pjenušavi lijek, on će neutralizirati hidrokloričnu kiselinu tako što će je pretvoriti u bezopasni natrijev klorid i ugljični dioksid. Učinak traje samo tridesetak minuta, ali počinje djelovati gotovo odmah.

(*Oprez!* Nemojte upotrebljavati ovaj pripravak prečesto zbog toga što soda bikarbona sadrži visok postotak natrija, koji može povisiti krvni tlak.)

Postoje mnogi drugi načini na koje možete iskoristiti prednosti sode bikarbone.

- **Smanjiti kiseline koje oštećuju zube** Kiseline koje proizvode bakterije u ustima uništavaju zubnu caklinu. Možete ih neutralizirati tako što ćete nekoliko puta na dan ispirati usta otopinom sode bikarbone. Ili navlažite četkicu za zube vodom, umočite je u sodu bikarbonu i operite zube. Bikarbonat (koji se sada dodaje i u mnoge paste za zube) je blagi abraziv i polira zube, pritom ne oštećujući caklinu.
- **Učiniti stopala mirisnima** Ako je dodate u kupku za stopala, soda bikarbona može neutralizirati bakterijske kiseline koje izazivaju neugodan miris nogu. Možete je upotrebljavati i za pranje ispod pazuha, kako biste spriječili stvaranje neugodnih mirisa. A pasta od sode bikarbone i vode može riješiti i problem atletskog stopala.
- **Zaustavite svrbež koji nastaje nakon uboda** Nemojte se češati do krvi poslije uboda komarca ili kakva drugog kukca. Umjesto toga, pomiješajte malo vode sa sodom bikarbonom i dobivenom pastom premažite svrbljiva područja. Ta pasta može pomoći i u smirivanju svrbeža uzrokovana vodenim kozicama.
- **Njegovati osjetljive guze** Dojenčad koja pati od pelenskog osipa, bolje se osjeća nakon kupanja u sodi bikarboni. Dodajte malo praška u vodu u kojoj kupate dijete. To će smanjiti svrbež i pomoći nadraženoj koži da brže zacijeli.
- **Olakšati infekcije mjehura** Bakterije izvrsno uspijevaju u kiselkastoj okolini mjehura. Kad imate infekciju, koktel napravljen od sode bikarbone i vode savršeno je piće poslije večere.
- **Ohladiti opekline od sunčanja** Ako je dodate u toplu kupku, soda bikarbona će »omekšati« vodu i ublažiti opekline čineći kupku ugodnijom.
- **Ublažiti grlobolju** Dodajte ½ žličice sode bikarbone u čašu vode i grgljajte svaka 4 sata da biste smanjili kiseline koje stvaraju bol. Ako tu tekućinu promućkate po unutrašnjoj strani usta, smanjit ćete i bol koju izazivaju afte.

Vazelin

Vazelin je tvornički ekvivalent bočici ulja – možete ga upotrebljavati za gotovo sve. Izvrstan ovlaživač, vazelin blaži ispucale usne, olakšava kožne probleme, poput ekcema i, kao da to nije dovoljno, možete ga upotrebljavati i za premazivanje priključaka automobilskih akumulatora da biste spriječili koroziju.

Za što je dobar?

- alergije
- žuljeve
- ispucale usne
- herpes
- porezotine i ranice
- suhu kožu
- ekceme
- uši
- hemoroide
- krvarenje iz nosa
- psorijazu

Kao što i njegov engleski naziv govori (engl. *petroleum jelly*), vazelin se dobiva od nafte, iste osnovne tvari kojom se podmazuje automobilski motor i koja ide u spremnik za gorivo u automobilu. Razlog zašto se vazelin maže, a ne teče je to što se dobiva od težih naftnih proizvoda, uključujući mineralna ulja i parafinski vosak. Izvrsna je osnova za meleme i masti, ali koristan i sam za sebe.

Liječnici često preporučuju vazelin kao zimski ovlaživač, zato što je teži i zadržava više vlage od običnih losiona. Savršen je za suhe ruke i stopala, posebno kad namažete vrlo debelo sloj i navučete rukavice ili čarape prije odlaska u krevet. Da biste koži pružili najviše zaštite, vazelin nanesite nakon tuširanja ili kupanja. To će vlagu ostaviti uz kožu, gdje je i najpotrebnija. Istovremeno, koža upija ulja i postaje meka i podatna. Za što se još može upotrebljavati vazelin? Za mnogo toga. Primjerice, možete ga upotrebljavati za sljedeće.

Zaštitu od vjetra Vazelin izvrsno štiti kožu od vjetra.

Smanjenje bolova izazvanih psorijazom Namažite vazelin na suhe dijelove kože izazvane kroničnim kožnim poremećajem. Podmazuje i uklanja tvrde, svrbljive dijelove kože.

Uklanjanje ušiju Dosadne uši koje su otporne na lijekove koje možete kupiti bez recepta, mogle bi izgubiti bitku ako se suoče s debelim slojem vazelina namazana na vlasište. Ostavite ga preko noći i ponavljajte postupak nekoliko noći zaredom. Kad ga budete uklanjali dječjim uljem, istovremeno ćete se riješiti i ušiju. Imajte na umu da taj tretman *ne* isključuje potrebu za iščešljavanjem ušiju. Neke majke smatraju da je ova metodu uklanjanja ušiju veća gnjavaža nego što donosi koristi, zbog toga što može biti teško ukloniti vazelin. Ako ne uspijete dječjim uljem, isprobajte trik koji koristi jedna majka: na

kosu nanesite tekuću pastu načinjenu od tekućeg deterdženta za pranje suđa i škrobnog brašna. Neka se stvrdne, a zatim je isperite šamponom.

- **Zaštitu ispucanih usnica** Namažite usnice vazelinom; tako ćete spriječiti brzo gubljenje tekućine koje izaziva isušivanje. Vazelin je idealan ovlaživač, a i dobro sjajilo za usne.
- **Zaštitu porezotina i ranica** Sloj vazelina zadržava vlagu unutra i ne dopušta ulaz zraku i bakterijama.
- **Hidrataciju opeklina koje već zacjeljuju** Nemojte nanijeti vazelin odmah nakon što ste se opekli, zbog toga što će zarobiti toplinu i još više oštetiti kožu. Međutim, nakon otprilike 3 dana, kad koža počne sama zacjeljivati, hidratacija vazelinom će smanjiti suhoću i ubrzati zacjeljivanje.
- **Zaustavljanje peludi** Stavite malo vazelina na unutrašnju stranu nosnica da zaustavi spore peludi koje lebde zrakom prije nego što uđu dublje u zračne prolaze.
- **Sprječavanje krvarenja iz nosa** Ako želite izbjeći krvarenje iz nosa, pazite da vam sluznica bude vlažna, što možete postići tako da malo namažete unutrašnjost nosnica vazelinom. Ovaj savjet je posebno koristan kad letite.

Višenamjensko sredstvo

Mudri vlasnici kuća drže vazelin i u svojoj kutiji s alatom, a ne samo u ormariću s lijekovima. Kad bojite kuću, stavite malo vazelina na kvake i šarke da biste spriječili hvatanje boje. Mehaničari često mažu ruke vazelinom da spriječe ulazak ulja i masnoće u kože. Vazelinom čak možete ukloniti zalijepljenu žvakaću gumu iz kose, skinuti s prsta prsten koji prečvrsto prianja te skinuti šminku.

Rizici i nuspojave

Nadomjesci pomažu kod mnogih zdravstvenih tegoba ali, kao i druge lijekove, morate ih pažljivo uzimati. Čak i biljke i druge tvari koje se čine bezopasnima mogu imati nepoželjne nuspojave ako ih nepravilno uzimate. Prije uzimanja biljke ili nadomjestka spomenuta u ovoj knjizi, pročitajte tekst o rizicima i nuspojavama koji slijedi. Ako za vrijeme uzimanja nadomjestka osjetite nuspojave, prestanite ga uzimati i obratite se liječniku. *OPREZ!* Ako ste trudni ili dojite, nemojte uzimati nikakve biljne nadomjestke prije no što se posavjetujete s liječnikom. Također, ako uzimate lijekove na recept, posavjetujte se sa svojim ljekarnikom ili liječnikom.

5-HTP Još se istražuje. Izbjegavajte ako ste trudni. Može nadražiti želudac, uzrokovati bolove u mišićima, letargiju i glavobolje. Nemojte uzimati s antidepresivima, drugim lijekovima koji mijenjaju razinu serotonina te lijekovima za održavanje težine ili tvarima za koje se zna da oštećuju jetru. Također ga nemojte koristiti duže od tri mjeseca, osim ako vam to ne propiše liječnik.

ACIDOFIL Isprva može povećati vjetrove ili napuhnutost. Ako uzimate antibiotike, pričekajte barem 2 sata prije uzimanja acidofila.

ANIŠ Izbjegavajte u trudnoći (iako ga smijete koristiti u pripremi jela.). Nemojte uzimati sa željezom. Može izazvati osjetljivost na sunce – nemojte se sunčati. Nemojte koristiti ako uzimate hormonske pripravke.

ARGININ Uzimajte samo pod liječničkim nadzorom. Prevelika količina može izazvati mučninu i proljev. Izbjegavajte ako imate genitalni herpes; može povećati napadaje. Dugoročno djelovanje nepoznato. Uzimajte barem 1½ sat prije ili poslije obroka. Nemojte uzimati ako patite od srčanih bolesti, imate rak ili probleme s bubrezima, osim po preporuci liječnika.

ARNIKA (BRĐAKA) Nemojte nanositi na oštećenu kožu ili kožu koja krvari. Izbjegavajte u trudnoći. Može izazvati alergijski osip kod osjetljivih ljudi ili ako je se dugo koristi.

B KOMPLEKS Nemojte uzimati više od količine propisane na omotu.

BAKAR Ne uzimajte ako imate Wilsonovu bolest. Ako ga redovito uzimate, nemojte uzimati više od 1 mg na dan. U velikim količinama, može izazvati bolove u trbuhu, proljev i mučninu, a dugoročno može oštetiti jetru i bubrege.

BAZGA Ne uzimajte u trudnoći. Sjemenke, kora, listovi i nezreli plodovi mogu izazvati povraćanje ili jak proljev. Sjemenke sirovih bobica su otrovne – jedite ih zrele i skuhane.

BETA KAROTEN Izbjegavajte u trudnoći ili ako patite od hipertireoze. Najbolje ga je uzimati kao miješani karotenski nadomjestak. U velikim količinama može obojiti kožu narančasto, ne donijeti nikakve koristi i naštetiti.

BRĐANKA vidi **ARNIKA**

BROMELAIN Može izazvati mučninu, povraćanje, proljev, osip i jako menstrualno krvarenje. Može povećati opasnost od krvarenja kod ljudi koji uzimaju Aspirin ili druge lijekove za razrjeđivanje krvi. Nemojte uzimati ako ste alergični na ananas.

BRUSNICE Ne uzimajte ako ste na lijekovima koji razrjeđuju krv.

CELEROVE SJEMENKE Nemojte uzimati ako ste trudni. Oprezno uzimajte ako imate bolesne bubrege; mogu imati dijuretičko djelovanje, pa nemojte uzimati ako već uzimate dijuretike. Ne uzimajte zajedno s lijekovima za razrjeđivanje krvi (Aspirin ili warfarin). Može kožu učiniti osjetljivijom na sunčevu svjetlost – nemojte se sunčati.

CENTELA Ne uzimajte ako ste trudni ili dojite. Nemojte uzimati zajedno s lijekovima za dijabetes ili visoki krvni tlak. Posavjetujte se s liječnikom ako je mislite uzimati duže vremena. U rijetkim slučajevima može izazvati osip ili glavobolju.

CIMET Za vrijeme trudnoće nemojte uzimati u velikim količinama.

CINK Nemojte uzimati više od 25 mg na dan, osim po preporuci liječnika. Nadomjesci cinka uvijek bi trebali sadržavati bakar. Prevelik unos cinka može oslabiti imunitet.

ČEŠNJAK Nemojte uzimati nadomjestke od češnjaka zajedno s lijekovima protiv zgrušavanja (warfarin) i lijekovima protiv dijabetesa.

ĐUMBIR Ako ste trudni, prije uzimanja đumbira posavjetujte se sa svojim liječnikom. Ako imate mokraćne kamence, nemojte uzimati đumbir u prahu ili u korijenu.

FOLNA KISELINA Nemojte uzimati više od 1000 mg na dan bez liječničkog nadzora. Uzimanje

više od 400 µg može zamaskirati nedostatak vitamina B_{12}; a prevelika količina može oštetiti živce ako vam nedostaje vitamin B_{12}. Može oslabiti djelovanje lijekova protiv epilepsije. Nemojte uzimati ako imate rak, osim pod liječničkim nadzorom.

GAMA LINOLENSKA KISELINA (GLK) Ako ste trudni ili dojite, nemojte uzimati ulje borača i ulje noćurka (oba sadrže GLK). Nemojte uzimati bez dopuštenja liječnika ako pijete Aspirine ili lijekove za razrjeđivanje krvi, imate napadaje ili uzimate lijekove protiv epilepsije, poput fenotijazina. Može izazvati glavobolju, probavne smetnje, mučninu i omekšati stolicu.

GINKO U iznimnim slučajevima, ginko može izazvati glavobolju, bolove u trbuhu, nemir i razdražljivost (ove nuspojave obično nestaju). Nemojte uzimati s MAOI antidepresivima, Aspirinom ili drugim nesteroidnim protuupalnim lijekovima te lijekovima za razrjeđivanje krvi, poput warfarina. Može izazvati osip, proljev i povraćanje, ako se uzima u količinama iznad 240 mg koncentrata ekstrakta.

GINSENG Ako imate problema sa srcem, visoki krvni tlak ili patite od tjeskobe, prije uzimanja ginsenga posavjetujte se sa svojim liječnikom opće prakse. Može izazvati nesanicu, nervozu, proljev, glavobolju i visoki krvni tlak. Nemojte uzimati s warfarinom. Zabilježeni su slučajevi u kojima ginseng izaziva menstrualno krvarenje u žena koje su prošle menopauzu. Korejski, kineski i američki ginseng ne biste trebali koristiti ako patite od neke akutne bolesti, te ako imate povišenu temperaturu ili ako vam je otekao neki dio tijela. Izbjegavajte sibirski ginseng ako imate visoki krvni tlak ili vrućicu. Nemojte uzimati ginseng s drugim biljnim stimulansima, posebno s efedrom, i smanjite unos kofeina.

GLOG Ne uzimajte ako ste na digoksinu. Ako imate problema s krvnim žilama, nemojte redovito uzimati glog dulje od par tjedana. Nemojte ga uzimati ako imate niski krvni tlak uzrokovan problemima sa srčanim zaliscima. U velikim količinama može izazvati pospanost (nemojte voziti).

GLUKOZAMIN Može izazvati mučninu ili žgaravicu. Ako do toga dođe, pokušajte ga uzimati s hranom. Ako ste dijabetičar, posavjetujte se sa svojim liječnikom (istraživanja provedena na životinjama dokazala su da glukozamin povećava inzulinsku rezistenciju, odnosno neosjetljivost tkiva na inzulin).

GLUTAMIN Nemojte uzimati ako imate zatajenje jetre ili bubrega.

GRČKA PISKAVICA Nemojte uzimati u trudnoći, iako su količine koje se upotrebljavaju pri kuhanju prihvatljive. Posavjetujte se sa svojim liječnikom ako ste dijabetičar ili uzimate lijekove za razrjeđivanje krvi.

GROZDASTA HABULICA Izbjegavajte ako ste trudni ili dojite. Ako ste na terapiji estrogenom, prije uzimanja se posavjetujte s liječnikom. Nemojte uzimati dulje od 6 mjeseci. Izbjegavajte ako patite od srčanih bolesti ili uzimate lijekove za krvni tlak. Može izazvati probavne smetnje, glavobolju, smanjene otkucaje srca i visoki krvni tlak. Prevelika količina može izazvati vrtoglavicu, mučninu i povraćanje; pogoršati vid i cirkulaciju te oštetiti jetru.

HIDRASTIS Ne bi se trebao uzimati duže od jednog tjedna, jer povećava apsorpciju vitamina B_{12}, što dovodi do nedostatka tog vitamina u organizmu. Nemojte uzimati ako ste trudni ili imate visoki krvni tlak, hipoglikemiju ili slabu probavu. Izbjegavajte ako imate autoimunu bolest, poput multiple skleroze i lupusa, ili ako ste alergični na biljke iz porodice tratinčica, poput kamilice i nevena. Nikada nemojte uzimati više od 2 g na dan: ako ga se uzima u prevelikim količinama, hidrastis je otrovan.

HMELJ Izbjegavajte u trudnoći. Nemojte uzimati ako ste skloni depresiji. Pažljivo rukujte svježim ili sušenim hmeljem zbog toga što povremeno izaziva osip.

HREN Nemojte ga uzimati ako imate čir na želucu, probleme sa štitnjačom ili poremećaj u radu bubrega. Nemojte ga davati djeci mlađoj od 4 godine.

KALCIJ Nemojte uzimati više od 1500 mg na dan, osim pod liječničkim nadzorom. Izbjegavajte kalcij dobiven od kamenica, koštanog brašna i dolomita; može biti onečišćen olovom. Ako ga se uzima u prevelikim količinama, može izazvati zatvor. Prije uzimanja se posavjetujte sa svojim liječnikom ako ste imali kamenac od kalcijevog oksalata.

KALIJ Ovog minerala dobivamo dovoljno u prehrani. Uzimajte nadomjestke samo ako vam ih propiše liječnik.

KAMILICA Ako se uzima oralno, može izazvati reakciju ako ste alergični na srodne biljke, poput astre (lijepa kata) i krizanteme. Kamilica sadrži antikoagulans: upotrebljavajte je oprezno ako imate poremećaj zgrušavanja krvi ili uzimate lijekove protiv zgrušavanja.

KARNITIN Uzimajte samo »L« oblik (L-karnitin) i samo uz pristanak liječnika. Oblik »D« može istisnuti aktivni oblik karnitina iz tkiva i posljedično dovesti do slabljenja mišića. U količinama iznad 2 g može izazvati bolove u želucu, mučninu i proljev. Ako se dugoročno uzima, može biti potrebno pratiti razine karnitina u krvi/mokraći. Kod bolesti bubrega, uzimati s oprezom. Uzimanje pojedinačnih aminokiselina u velikim količinama još nije ispitano do kraja i dugoročni učinci na zdravlje nisu poznati.

KESTEN Izbjegavajte u trudnoći i ako patite od bolesti bubrega. Može utjecati na rad nekih lijekova, posebno onih koji razrjeđuju krv. Može nadraživati crijeva.

KOENZIM Q10 Nemojte bez liječničkog nadzora uzimati duže od 20 dana u komadu u dnevnim dozama većim od 120 mg. Nuspojave poput žgaravice, mučnine i bolova u trbuhu mogu se izbjeći ako se uzima s hranom. Može pojačati djelovanje warfarina.

KOMORAČ U medicinske svrhe nemojte uzimati dulje od šest tjedana.

KONOPLJIKA Ne uzimajte u trudnoći. Može oslabiti djelovanje oralnih kontracepcijskih sredstava. Ako imate visoki krvni tlak, pažljivo pročitajte upute: kapsule mogu sadržavati sladić ili sibirski ginseng, koji povećavaju krvni tlak. Može izazvati probavne smetnje, glavobolju, svrbež, osip i neredovitost menstrualnog ciklusa.

KOPRIVA Ne uzimajte tijekom trudnoće. Može blago nadražiti želudac ili izazvati reakciju kože.

KOZLINAC Nemojte koristiti ako uzimate ciklofosfamide. Nemojte uzimati ako patite od akutnih infekcija, poput onih koje izazivaju visoke temperature ili izraženo oticanje.

KRKAVINA Izbjegavajte ako ste trudni ili oslabljena organizma. Ne uzimajte duže od osam dana, osim pod liječničkim nadzorom. Nemojte uzimati ako imate upalu ili opstrukciju crijeva, ili osjećate bolove u trbuhu. Može izazvati ovisnost o laksativima i proljev. Ne uzimajte s lijekovima protiv zgrušavanja, poput warfarina.

KURKUMA Kod nekih osoba izaziva žgaravicu.

LANENE SJEMENKE Nemojte uzimati ako imate opstrukciju crijeva ili probleme sa štitnjačom. Uvijek uzimajte s vodom. Može povećati apsorpciju lijekova. Nemojte zagrijavati ulje.

LISIN Još se istražuje; dugotrajni učinci nisu poznati. Koristite samo pod liječničkim nadzorom. Nemojte uzimati lisin i arginin istovremeno, jer si međusobno poništavaju djelovanje.

MACINA TRAVA Nemojte uzimati u trudnoći.

MAČJA ŠAPA Nemojte uzimati ako imate hemofiliju ili ste trudni. Nemojte uzimati sa imnunosupresivima. Nuspojave uključuju glavobolju, bolove u trbuhu i teškoće s disanjem. Mačja šapa može smanjiti plodnost.

MAGNEZIJ Nemojte ga uzimati ako imate problema s bubrezima. Izbjegavajte ako uzimate tetraciklinske antibiotike jer može oslabiti njihovo djelovanje, te ako uzimate dijuretike ili druge lijekove na recept, osim po preporuci liječnika. Može izazvati proljev. Nemojte uzimati više od 400 mg na dan.

MAJČINSKI VRATIČ Izbjegavajte uzimati s warfarinom i MOAI antidepresivima.

MASLAČAK nemojte uzimati kao dodatak prehrani. Prije no što ga počnete koristiti u liječenju mokraćnih kamenaca, posavjetujte se s liječnikom-travarom. Izbjegavajte ako imate začepljenje žučovoda. Ako imate bolest mokraćnog mjehura, nemojte koristiti pripravke od korijena maslačka.

METVICA Može opustiti ezofagealni sfinkter, čime se povećava opasnost izazivanja žgaravice: biljku koristite pažljivo, ako ste skloni refluksu kiseline.

N-ACETILCISTAIN (NAC) Nemojte uzimati ako imate čir na želucu ili upotrebljavate lijekove za koje je poznato da oštećuju želudac.

ODOLJEN Nemojte uzimati s lijekovima poput dijazepama ili amitriptilina. Nemojte piti alkohol. Može pojačati djelovanje lijekova za spavanje i poboljšavanje raspoloženja. Prestanite uzimati ako počnete osjećati palpitacije, nervozu, glavobolju ili nesanicu.

PAPAJA Može utjecati na razinu šećera u krvi: nemojte je uzimati ako imate dijabetes. Ako uzimate warfarin, posavjetujte se s liječnikom: i papaja kao plod i enzimi mogu poremetiti djelovanje ovog lijeka.

PERŠIN Ako imate bolesne bubrege, nemojte ga uzimati u pretjerano velikim količinama (nekoliko svežnjeva svaki dan!); može povećati mokraćni tok. Ne bi se trebao koristiti u ljekovite svrhe tijekom trudnoće, ali ga slobodno koristite u normalnim količinama, kao začin ili u umacima.

PIGEUM Nemojte uzimati u trudnoći. Izbjegavajte ako imate visok krvni tlak. Prije uporabe radi samoliječenja povećane prostate, najprije se posavjetujte s liječnikom.

PLJUSKAVICA Nemojte uzimati u trudnoći. Može kožu učiniti osjetljivom na svjetlo, pa se namažite sredstvom za zaštitu od sunca, i nemojte se sunčati. Posavjetujte se s liječnikom prije no što počnete uzimati *bilo koji* drugi lijek u isto vrijeme kada i pljuskavicu, zbog toga što reagira na mnoge lijekove, uključujući oralnu kontracepciju, theophylline, digoksin, lijekove protiv HIV-a, tamoxifen, antidepresive koji se uzimaju na recept, alkohol i lijekove protiv prehlade. Ako je se uzima s proizvodima koji sadrže efedru, može izazvati visoki krvni tlak. Nemojte je koristiti u pokušaju da sami izliječite kliničku depresiju, ozbiljno stanje koje zahtijeva liječničku pomoć.

PROBAVNI ENZIMI Nadomjesci od alfagalaktosidaze mijenjaju način na koji tijelo obrađuje šećer: ako imate dijabetes, nemojte ih koristiti bez pristanka liječnika. Nemojte uzimati ako imate galaktosemiju. Nemojte uzimati ako ste osjetljivi na plijesni ili penicilin (ti nadomjesci se često prave od jednog tipa plijesni).

PROBIOTICI Isprva mogu povećati nadutost ili vjetrove, što je znak da dobre bakterije fermentiraju. Nakon tjedan do dva, tijelo će se naviknuti na promjenu.

PSILIJ Ovaj vlaknasti nadomjestak uvijek uzimajte s mnogo vode. Može izazvati nadutost ili zatvor. Ako teško gutate, imate divertikulitis, ulcerozni kolitis, kronovu bolest, opstrukciju crijeva ili uzimate inzulin (zbog dijabetesa) ili bilo koje druge lijekove, prije uzimanja psilija posavjetujte se s liječnikom.

PUPAVICA (RUDBEKIJA) Izbjegavajte ako imate kronične bolesti imuniteta ili autoimune bolesti, poput tuberkuloze, lupusa, multiple skleroze ili reumatskog artritisa. Također izbjegavajte ako uzimate lijekove protiv HIV-a, tjeskobe, imunosupresive, lijekove za smanjivanje kolesterola ili lijekove protiv raka. Izbjegavajte uzimanje s lijekovima otrovnim za jetru, poput anaboličkih steroida, amiodarona, metotreksata i ketokonazola, jer to može još više oštetiti jetru. Nemojte

uzimati pupavicu ako ste alergični na srodne biljke, krizantemu, astru (lijepu katu) ili ambroziju. Nemojte uzimati duže od osam tjedana neprekidno.

RIBLJE ULJE Ne uzimajte ako ste trudni, osim pod liječničkim nadzorom. Nemojte uzimati više od 2 žličice ribljeg ulja na dan (previše ribljeg ulja može ometati zgrušavanje krvi). Ako redovito uzimate lijekove za razrjeđivanje krvi ili Aspirine, nemojte uzimati riblje ulje, osim po preporuci liječnika. Izbjegavajte ako imate poremećaj krvarenja, visoki krvni tlak ili ste alergični na bilo koju vrstu ribe. Izbjegavajte ako imate neku od bolesti jetre. Ako imate dijabetes, prije uzimanja ribljeg ulja posavjetujte se s liječnikom, jer ono ima visok postotak masnoće. Riblje ulje povećava vrijeme krvarenja, što može izazvati krvarenje iz nosa i lako dobivanje modrica. Može nadražiti želudac i izazvati želučane tegobe.

RUŽMARIN U velikim količinama može izazvati obilno menstrualno krvarenje. Ne smije se uzimati tijekom trudnoće.

SAM-E (S-ADENOSLMETIONIN) Može povećati razinu homocisteina u krvi, što je rizični faktor za razvoj krvožilnih bolesti.

SELENIJ Izbjegavajte ako imate hipertireozu. Nemojte uzimati više od 350 µg na dan. Ako ga se uzima u prevelikim količinama, može oslabiti i zadebljati nokte, izazvati bolove u želucu, mučninu, proljev, miris češnjaka na koži i u dahu, metalni okus u ustima, gubitak osjeta u dlanovima i stopalima, razdražljivost i iscrpljenost. U količinama od 800 µg, dokazano je da oštećuje tkivo. Najbolje djeluje kad se uzima s vitaminom E.

SENA Nemojte uzimati tijekom trudnoće. Nemojte uzimati duže od 8 do 10 dana. Uzimajte jedan sat nakon drugih lijekova i uvijek je uzimajte s vodom. Nemojte uzimati ako vas boli trbuh, imate proljev, hemoroide, opstrukciju crijeva ili bilo koje drugo upalno stanje crijeva. Ne smije se davati djeci mlađoj od 12 godina. Prestanite uzimati ako dobijete proljev ili vodenastu stolicu. U pretjeranim količinama može povisiti razinu digoksina, pa ako uzimate taj lijek, nemojte koristiti senu prije no što se posavjetujete s liječnikom.

SERENOA Ako imate bolesnu prostatu, *prije* uzimanja ovog nadomjestka se svakako posavjetujte sa svojim liječnikom. Ne uzimajte s antikoagulansima. U rijetkim slučajevima zabilježene su želučane tegobe.

SLADIĆ BEZ GLICIRIZINA Izbjegavajte u trudnoći. Nemojte uzimati s lijekovima za krvni tlak, kortikosteroidima, dijureticima ili antihistaminicima. Ako imate visoki krvni tlak, uzimajte samo sladić bez glicirizina, a nikada čisti sladić. Pažljivo uzimajte ako imate visoki krvni tlak, nepravilne otkucaje srca, kardiovaskularne, jetrene i bubrežne poremećaje ili niski kalij. Nemojte uzimati sladić više od tri puta tjedno, duže od 4 do 6 tjedana. Pretjerana uporaba može dovesti do zadržavanja vode, oštećenja srca i bubrega.

SLJEZ Može usporiti apsorpciju drugih lijekova koji se uzimaju u isto vrijeme.

SMRLJAK ILI LIATRIS Ova je biljka najpoznatija kao tonik za maternicu i u malim količinama se preporučuje kod jutarnje mučnine i za prevenciju pobačaja, ali ne biste je trebali uzimati tijekom trudnoće, osim pod liječničkim nadzorom. Nemojte ga uzimati ako ste smršavili ili imate akutne upale. Može nadražiti želučano-crijevni trakt.

STOLISNIK U rijetkim slučajevima, diranje cvjetova može izazvati kožni osip. Nemojte ga uzimati u trudnoći. U velikim količinama može izazvati glavobolju ili vrtoglavicu. Može učiniti kožu osjetljivijom na sunce, pa se nemojte sunčati.

TAURIN Katkad ga se preporučuje za čir i dijabetes, ali ga je najbolje ne uzimati bez liječničkog nadzora. Može povećati želučanu kiselinu ili izazvati proljev.

VITAMIN A Nemojte uzimati ako ste trudni ili pokušavate zanijeti. Nemojte uzimati više od 1500 µg na dan. Moguće nuspojave uključuju gubitak težine, probleme s kožom, bolove u kostima, krvarenje, povraćanje, proljev, iscrpljenost, vrtoglavicu, zamućeni vid, gubitak kose, bolove u zglobovima i povećanje jetre i slezene.

VITAMIN B_6 U nekim je zemljama gornja preporučena granica za dugoročno uzimanje nadomjestaka od vitamina B_6 10 mg na dan. Kratkoročno, nemojte uzimati više od 100 mg na dan. Smanjite količinu ako vam trnu prsti na rukama i nogama, ako vas bole udovi ili se osjećate slabo, depresivno ili umorno.

VITAMIN C Više od 1000 mg na dan može izazvati proljev. Trudnice ne bi smjele uzimati više od 200 mg vitamina C na dan. Posavjetujte se s liječnikom ako imate kronično zatajenje bubrega ili idete na hemodijalizu. Tri dana prije liječničkog pregleda, smanjite količinu na 100 mg na dan – visoka razina vitamina C može utjecati na određene testove, posebno testove na krv u stolici i šećer u mokraći. U velikim količinama može utjecati na lijekove protiv zgrušavanja. Osobe alergične na kukuruz mogu imati reakciju na nadomjestke s kukuruznom osnovom.

VITAMIN E Ako pijete Aspirin, warfarin ili druge lijekove za razrjeđivanje krvi, prije uzimanja vitamina E posavjetujte se s liječnikom.

VRBINA KORA Izbjegavajte ako ste alergični na lijekove za razrjeđivanje krvi, poput warfarina. Može izazvati astmu, alergije ili želučano-crijevno krvarenje, disfunkciju jetre, poremećaje zgrušavanja krvi ili anafilaktičke reakcije. Može utjecati na djelovanje barbiturata ili sedativa, poput anobarbitola ili alprazolama i, kad se uzima s alkoholom, može nadražiti želudac.

Kazalo

5-hidroksitriptofan (5-HTP) 43, 94, 435

A

acetil L-karnitin 94
aciclovir 138
acidofil 283, 349, 434
aerobno vježbanje, *vidi* vježbanje
afte 30–32
  čir na želucu 373–376, 418–419, 420
agrumi, 207, 208, 225
akne 33–34, 174, 387
akupresura 276–277
  za bolove u vratu i leđima 356
  za glavobolju 114, 277
  za jutarnju mučninu 220
  za mučninu 222, 276
  za trovanje hranom 259
  za upalu sinusa 277, 299
  za zatvor 163
  za zubobolju 372
alarmi, protiv mokrenja u krevet 214
alergije 35–38
  astma 50–52
  ekcemi 109–110
  i hrkanje 143
  i krvarenje iz nosa 246
  konjunktivitis 167
  problemi s uhom 331
  urtikarija 335–337
alergijska reakcija na lateks 110
alfahidroksi kiseline (AHA) 33, 56, 62, 174, 177
alginska kiselina 216
alkohol: i bolesti prostate 286
  i čir na želucu 376
  i depresija 92
  i giht 113
  i hrkanje 143
  i infekcije mokraćnih putova 208
  i inkontinencija 212
  i iscrpljenost 334
  i neplodnost 228
  i nesanica 233
  i palpitacije 302
  i predmenstrualni sindrom 274
  i problemi s čeljusti 83
  i rozaceja 292
  i sezonska potištenost 273
  i sindrom nemirnih nogu 240
  i stres 307
  i suha koža 179
  i suha usta 340
  i tjeskoba 42
  i upala sinusa 300
  i valunzi 201
  i visoki krvni tlak 181
  i vjetrovi i napuhnutost 350
  i žgaravica 380
  mamurluk 197–198
  za visoki kolesterol 160
alkoholni rupčići, za masnu kožu 176
aloj 18, 386–388
  za afte 30
  za akne 34, 387
  za atletsko stopalo 54
  za bore 56
  za bradavice 60
  za čir na želucu 374
  za ogrebotine i porezotine 386–387
  za opekline 252, 386
  za opekline od sunčanja 309
  za osip od brijanja 63
  za osip od vrućine 256
  za pojasni osip 140, 387
  za psorijazu 289, 387
  za staračke pjege 304
  za suhu kosu 173
  za suhu kožu 177
  za žuljeve 381
Alzheimerova bolest 261, 263
anafilaksa 322, 336
Analgetici, *vidi* aspirin, paracetamol, itd.
ananas 375
  vidi i bromelain
angina 39–40
aniš 224, 348, 362, 378, 434
antacidi 30, 319, 349, 373
antibakterijska sredstva za čišćenje 88, 316
antihistamini 227, 335
  i palpitacije 303
  za alergije 35
  za gripu i prehlade 128
  za hrkanje 142
  za konjunktivitis 167
  za upalnu bolest crijeva 82
  za vodene kozice 354–355
antioksidansi 49, 57
antiperspiranti 236, 316, 383
arginin 138, 146, 434
apetit, gubitak 403
arnika 389
  rizici i nuspojave 434
  za bolove u stopalima 234, 390
  za burzitis i tendinitis 72
  za modrice 206, 207, 389
  za sindrom karpalnog tunela 293
  za uganuća i istegnuća 389–390
aromaterapija 22–23
  vidi i pojedina ulja
arterije, visoki kolesterol 157–160
artritis 44–49, 169, 185, 400
aspirin: i astma 52
  i čir na želucu 376
  i giht 111
  i krvarenje iz nosa 246
  i neplodnost 227
  za akne 33
  za glavobolju 114, 115
  za herpes 137
  za kurje oči 187
  za modrice 207
  za ubode kukaca 321
astma 50–52
atletsko stopalo 53–55, 311, 403, 425
avokado 57, 63, 158, 172
Ayurveda 96, 155, 166, 364, 378

B

bademi 319
bakar 435
bakterije 376, 397–398, 406–407, 417
  vidi i probiotici
baloni, puhanje 301
balzam za usne 139, 338–339
banane 59, 150, 197, 230, 248, 366
bazga 126, 435
benzojev peroksid 33, 62, 88, 237, 291
beta-blokatori 148
Betadin 382
beta-karoten 216, 376, 434
bifidus 349
bifokalne naočale 250
biljke: biljni čajevi 20, 90–91
  nadomjesci 21–22
  u kupkama 169
  uzgoj 18–20
  vidi i zasebne biljke
biljna masnoća 338
biljno ulje 288
bioflavonoidi: za astmu 51
  za afte 31–32
  za gripu i prehlade 126
  za infekcije mokraćnih puteva 210
  za krvarenje iz nosa 246
  za menstrualne tegobe 203
  za modrice 207
  za proširene vene 345
biotin 241–242
blitva 317
blokatori kalcijevih kanala 147–148
boce s toplom vodom 99
bolest kretanja 218–219
bolesti krvožilnog sustava 364
bolovi 168
bolovi u leđima 191–196, 276, 319, 403
bolovi u petama 235
bolovi u ramenima 356–358
bolovi u vratu i ramenima 129, 356–358
bolovi, *vidi* određene tipove
bomboni 340
bore 56–57
bore oko očiju 57
borovnice 90, 345
bosiljak 261, 59
bradavice 58–59
bradavice 60
bradavice, dojenje 101–104
brezova kora 59, 437
BRAT dijeta 282
brijaći aparati 34, 61, 63
Britanska farmakopeja 22
»brk« kukuruza 352
brodovi, morska bolest 218–220
bromelain: za bolove u leđima 192
  rizici i nuspojave 434
  za burzitis i tendinitis 73
  za giht 112
  za modrice 207
  za sindrom karpalnog tunela 294
  za ubode kukaca 322
  za uganuća 327
bronhitis 65–67
bronhodilatori 303
brusnice 391–392
  rizici i nuspojave 435
  za bolesti srca 392
  za bubrežni kamenac 69
  za infekcije mokraćnog trakta 208, 391–392
  za proširene vene 345
bubrežni kamenac 68–70, 413
buhe 321
buka, za dojenačke grčeve 99, 100
bundevine sjemenke 286
burzitis 71–76
Buteyko metoda 52

C

Calgel 367
Candida albicans 118–119
Canesten 266
Cantharis 253
celerove sjemenke *vidi* sjemenke celera
centela 109, 253–254, 264, 344, 436
cerumen 329–330, 331
cervikalna sluz 226
chalazion (upala lojne žlijezde u kapku) 152
cijepljenje 355, 127
cimet 119, 155, 230, 362, 378, 435
cink: za artritis 49
  rizici i nuspojave 437
  sredstva za zaštitu od sunca 292
  za afte 32
  za gripu i prehlade 125
  za grlobolju 132–133
  za herpes 139
  za impotenciju 146
  za neplodnost 227
  za pelenski osip 265
  za perut 268
  za probleme s noktima 242
cipele: bolovi u stopalima 235
  bolovi u vratu i ramenima 357
  i bradavice 60
  i urasli nokti 244
  kurje oči 187
  neugodan miris stopala 237–238
  sprječavanje žuljeva 383
  za artritis 49
  za atletsko stopalo 55
  za proširene vene 346
  za sport 74, 188, 327
cistitis 208–210
citronela 324
Cocculus 220
crijeva, *vidi* probavne tegobe
crni ribiz 131, 154
Crohnova bolest 80, 82, 216, 428
crvena hudika 202–203
cvijet gorke seviljske naranče 42
cvjetovi bazge 125, 253, 359

Č

čaj (crni/zeleni) 90, 393–395
  i bubrežni kamenac 69
  vidi i kofein
  za atletsko stopalo 53
  za bolesti srca 394–395
  za glavobolju 117
  za neugodan miris stopala 236
  za njegu zuba 395
  za opekline od sunčanja 308, 309, 395
  za proljev 281
  za rak 393–394
čaj od buka 68
čaj od divizme 66
čaj od lipe 42, 317
čaj od listova maline 202, 223, 281
čaj od pasiflore 231
čaj od preslice 242
čaj u vrećici: za afte 30
  za čireve 87
  za hemoroide 134
  za nadraženost očiju 247
  za probleme s desnima 96
  za svrbež 312
  za zubobolju 371
čarape, elastične 345–346
čarape: i neugodan miris stopala 237
  i urasli nokti 243, 244
  kurje oči 187, 188
  sprječavanje žuljeva 383
  za atletsko stopalo 55
  za gripu i prehlade 128–129
  za probleme s noktima 241
  za probleme s ušima 329
  za vrućicu 360
češljanje kose 173
češljanje, za uši 342, 343
češnjak 19, 396–398
  kao antibiotik 397–398
  kao sredstvo za odbijanje kukaca 324
  rizici i nuspojave 436
  za anginu 39–40
  za atletsko stopalo 53
  za bradavice 58
  za dojenje 103
  za gljivične infekcije 118–119
  za gripu i prehlade 127–128, 133
  za grlobolju 132
  za infekcije mokraćnih putova 208
  za ječmenac 152
  za posjekotine i ogrebotine 271
  za probleme s uhom 329
  za proljev 284
  za rak 397
  za srčane bolesti 396–397
  za ubode kukaca 322
  za upalu sinusa 298
  za visoki kolesterol 160
  za visoki krvni tlak 183
četkice za zube 97, 133, 362–363, 367, 369, 372
čili 65, 141, 291, 298, 328, 340
čir na dvanaesniku 373
čir na želucu 373–376, 418–419, 420
čirevi 87–89
čišćenje, sprječavanje alergija 37, 38
čmar, svrbež 311–312
čokolada 138, 275, 380

D

DEET 323
dehidracija, *vidi* voda, pijenje
deodoransi 323
depresija 92–95, 216, 272–273, 428–429
dermatitis, kontaktni 110
dermografija 336
diazepam 315
dijuretici 113, 123, 203
dimethicone 172
disanje: astma 50–52
  bronhitis 65–67
  i grlobolja 133
  i upala grla 190
  štucavica 313, 314
  za čir na želucu 376
  za palpitacije 301
  za psorijazu 290
  za sindrom iritabilnog crijeva 77
  za tjeskobu 41
  za upalnu bolest crijeva 81
divizma 189, 190
djeca: mokrenje u krevet 214–215
  hiperaktivnost 423
  opekline 254
  vodene kozice 354–355
dječji puder 267
dnevnici hrane 51, 77, 81, 336–337
dojenački grčevi 98–100
dojenčad: štucavica 315
  dojenački grčevi 98–100
  izbijanje zuba 366–367
  pelenski osip 265–267, 431
dojenje 101–104
dom, sprječavanje bolesti 368–369
donje rublje 210, 310, 311, 312
doručak 332
držanje tijela 84–85, 192–193, 357, 319
dugmad, za krvarenje iz nosa 245
duhan, *vidi* pušenje
dulse 216, 217

Đ

đumbir 399–401
  pileća juha s đumbirom 185
  rizici i nuspojave 436
  za artritis 44, 400
  za bolest kretanja 219
  za burzitis i tendinitis 72, 73
  za čir na želucu 373–374
  za glavobolju 115–116
  za gripu i prehlade 128, 133, 400
  za grlobolju 364
  za jutarnju mučninu 223
  za kašalj 155
  za kolesterol 400
  za krvne ugruške 400
  za menstrualne probleme 203, 400
  za migrenu 400
  za mučninu 91, 221, 399–400
  za probavne smetnje 278
  za sindrom iritabilnog crijeva 79
  za svrbež 310
  za trovanje hranom 259
  za urtikariju 335
  za visoki kolesterol 160
  za vjetrove i napuhnutost 348
  za vrućicu 359
  za zubobolju 370
  za žgaravicu 378

E

efedra 303
ekcemi 108–110, 216, 422
eksfolijacija 61, 291
ekstrakt grožđanih sjemenki 73
elektroliti 281–282
endorfini 79, 85, 198, 274, 276, 307
enzimi 435
epsomska sol (epsomit) *vidi* magnezijev sulfat
esencijalna (eterična) ulja 22–23, 169
esencijalne masne kiseline, *vidi* omega-3 masne kiseline

F

fenil trimetikon 172
fenol 339
fisure čmara 164

fitoestrogeni 106
flasteri za bradavice 149
flasteri, za žuljeve 381
folna kiselina 40, 239, 273, 436
fruktoza 347

G

Gallowayov sirup protiv kašlja 154
gama linolenska kiselina (GLA) 105, 106, 422, 436
vidi i ulje noćurka
gazirana pića 221, 280, 315, 340, 350, 380
gel za izbijanje zuba 31
Gengigel 97
giht 111–113
ginko 35, 50, 145, 261, 333, 436
ginkove sjemenke 84
ginseng 145, 264, 306, 333, 436
glasnice, upala grla 189–190, 365
glatki brijest 132, 153, 374, 379
glavobolja 114–117, 169, 197–198, 277, 400, 403, 411, 421, 425
glavobolje koje dolaze u skupinama 114
glazba 263, 307, 376
glicerin 154
glog 183, 436
glukozamin 21, 44, 436
glutamin 436
gljive 133
gljivične infekcije 118–121, 241, 242
gorka sol *vidi* magnezijev sulfat
grah 159, 347
grčevi, dojenački 98–100
grčevi: menstrualni 202–203
mišići 122–124, 240
grčka piskavica 435
grinje 37, 369
gripa i prehlade 125–130, 133, 185, 277, 331, 365, 400, 403, 421
gripa, *vidi* gripa i prehlade
grlobolja 126, 131–133, 364, 425, 431
grozdasta habulica 91, 199, 204, 275, 434
grožđe 360
grožđice 162
gruba tkanina 34
grudnjaci 104, 106, 357
gubitak apetita 403

H

H2 blokatori 373
hamamelis 404–405
sredstva za ispiranje usta 405
za ekceme 109
za hemoroide 135, 405
za krvarenje iz nosa 245
za masnu kosu 171
za masnu kožu 174, 175
za modrice 206, 405
za neugodne tjelesne mirise 316
za njegu kože 405
za opekline 253
za opekline od sunčanja 309, 405
za osipe 405
za porezotine prilikom brijanja 404
za proširene vene 320, 346
za svrbež 312, 405
za ujede i ubode kukaca 405
za urtikariju 335
Helicobacter pylori 373, 375, 376, 387, 418
hemoroidi 134–136, 164, 169, 311, 416, 405
hemoroidi, krema 382
herpes 137–139
herpes simplex 137–139
hidrastis: rizici i nuspojave 436
za afte 31
za bradavice 59
za gripu i prehlade 126, 130, 133
za grlobolju 364
za infekcije mokraćnih putova 209
za konjunktivitis 165
za pojasni herpes 141
za perut 268–269
za proljev 281
za uho 328
za upalu sinusa 300
hidrogen peroksid 31, 96, 363, 365, 371
hidrogenizirana (hidrirana) ulja 74, 106
hidrokortizon 62, 335
hidroterapija 168–169
higijena 369
čirevi 88–89
gljivične infekcije 121
gripa i prehlade 130, 133
herpes 139
i proljev 284
i trovanje hranom 260
ječmenac 152
konjunktivitis 166–332
hiperaktivna djeca 423
hladno liječenje: za opekline 252
vidi i led
za burzitis i tendinitis 71
za izbijanje zuba 366
za pojasni herpes 140
za proširene vene 345
za sindrom nemirnih nogu 240
hmelj 41, 231, 232, 436
hobiji 7, 307
hodanje: i bubrežni kamenac 68
za artritis 49
za nesanicu 231
za proširene vene 346
za sezonsku potištenost 272
za visoki kolesterol 160
za vjetrove i napuhnutost 349
homeopatija 23–25
za bolest kretanja 220
za burzitis i tendinitis 72
za menstrualne tegobe 202
za modrice 207
za opekline 253
za sindrom nemirnih nogu 240
hondroitin sulfat 44
hormoni, menopauza 199–201
hormonsko nadomjesno liječenje (HNL) 107
hranjenje na bočicu 100
hrastova kora 346
hren 128, 298, 436
hrkanje 142–144
Hypercal 253

I

ibuprofen: za akne 33
i astma 52
i čir na želucu 376
i neplodnost 227
igle 88, 150, 382
impotencija 145–148
indijska maranta 259
infekcije mokraćnih putova 208–210, 407
inkontinencija 211–213
injekcije botoksa 213
injekcije protiv tetanusa 324
iscrpljenost 318, 332–334
ispucale usnice 338–339, 433
istegnuća 389–390
istezanje 74, 124, 326, 327, 358
iveri 149–150, 415
izbjeljivač, za staračke pjege 304
izdajanje majčinog mlijeka 101
izoflavoni 199

J

jabučni ocat, *vidi* ocat
jabuka 176
jaja 151, 175–176, 260, 309
jastuci 101–102, 232, 357
ječam 159, 309
ječmenac 151–152
jedenje, i štucavica 315
jet lag (tegobe uzrokovane promjenom vremenskih zona) 184
jezik 361, 313
jod 34, 217
joga 25
za afte 32
za čir na želucu 376
za impotenciju 148
za iscrpljenost 334
za neplodnost 227
za nesanicu 233
za sindrom iritabilnog crijeva 77
za upalnu bolest crijeva 81
jogurt 406–408
za afte 32
za atletsko stopalo 54
za čir na želucu 376
za gljivične infekcije 119
za herpes 138
za infekcije mjehura 407
za infekcije mokraćnih putova 210
za opekline od sunčanja 309
za perut 269
za proljev 283
za rak 407
za sindrom iritabilnog crijeva 79
za staračke pjege 304
za trovanje hranom 260
za vaginalnu mikozu 407
za vjetrove i napuhnutost 349
juha od indijskog graha 184
juhe, kao lijek 184–185
jutarnja mučnina 223–225

K

kadulja 174–175, 176, 199–200, 317
kajenski papar 65, 153, 189, 360, 370
kakao-maslac 257, 338
kalaminski losion 256, 335, 354

kalcij: i bubrežni kamenac 69, 70
i vjetrovi i nadutost 349
rizici i nuspojave 434
za grčeve u mišićima 123
za menopauzu 201
za menstrualne tegobe 204, 275
za probleme s vilicom 86
za sindrom nemirnih nogu 239
kalij 69, 123, 239, 351, 436
kamen plovučac 186
kamfor 155, 339
kamilica 19, 409–410
rizici i nuspojave 434
za čir na želucu 375
za čireve 87
za ekceme 109
za infekcije 410
za izbijanje zuba 367
za jutarnju mučninu 223
za kašalj 154
za konjunktivitis 166
za kožne tegobe 410
za menstrualne tegobe 203
za opekline 253, 409
za osip 409
za probavne tegobe 278
za probleme s desnima 97
za probleme sa spavanjem 91
za psorijazu 289
za rozaceju 291
za stres 306
za upalnu bolest crijeva 82
za upalu grla 190
za upalu sinusa 298
za urtikariju 336
za vjetrove i napuhnutost 348
Kanesten 266
kapsaicin 46, 192
karbohidrati 92, 222, 230, 332
kardamon 91, 348, 362, 378,
karnitin 333, 434
kaša od ginkovih sjemenki 184
kašalj 65–67, 153–156, 301
katran 268
kaustikum 240
kava: i angina 40
i bubrežni kamenac 69
i infekcije mokraćnih putova 208
i neplodnost 228
i palpitacije 302
i svrbež 312
i valunzi 201
za probleme s pamćenjem 261
vidi i kofein
Kegelove vježbe 211
kelp 216, 217
kelj 317
kemikalije za pranje rublja 110
kesten 344, 436
ketokonazol 268
kim 19; *vidi* sjemenke kima
kinin 122–123, 240
kirurška otopina za pranje 53, 61, 330–331,
klinčić 117, 154, 155, 362, 364
klor 300, 362, 368
klorheksidin 365
klorofil 317
klotrimazol 53, 120
koenzim Q10 21, 303, 333, 435
kofein: i bubrežni kamenac 69
i čir na želucu 376
i depresija 92
i dojenački grčevi 100
i inkontinencija 212
i iscrpljenost 334
i mokrenje u krevet 214
i neplodnost 228
i nesanica 233
i osjetljivost dojki 106–107
i palpitacije 302
i predmenstrualni sindrom 274
i problemi s prostatom 286
i problemi s vilicom 86
i sindrom iritabilnog crijeva 77
i sindrom nemirnih nogu 240
i stres 307
i suha koža 179
i suha usta 340
i tjeskoba 42
i žgaravica 380
za astmu 50
za glavobolju 115
za mamurluk 197
za probleme s pamćenjem 261
za zatvor 162
kokosovo ulje 96, 157
kolesterol 157–160, 392, 396–397, 400
kolitis, ulcerozni 80
komprese: za modrice 206
za bolove u vratu i ramenima 356
za dermatofitozu 120
za glavobolje 114
za ječmenac 151, 152
za konjunktivitis 165
za opekline 253
za opekline od sunca 308
za osip od vrućine 256
za probleme s uhom 329
za proširene vene 320
za upalu grla 190
za upalu sinusa 298
za urtikariju 335
koncentrat ribiza 131
konopljika 33–34, 200–201, 203, 275, 435
kontaktne leće 166, 167, 247
kontaktni dermatitis 110
kontracepcija 210
kontracepcijske tablete 107
kontrastna terapija 168
konjunktivitis 165–167
kopar 362
kopar: rizici i nuspojave 435
za dojenje 103
za jutarnju mučninu 224
za probavne tegobe 279
za vjetrove i napuhnutost 348
za zadah iz usta 362
za žgaravicu 378
kopriva: rizici i nuspojave 436
za alergije 35
za giht 112
za hrkanje 143
za infekcije mokraćnog trakta 209
za probleme s noktima 242
za probleme s prostatom 91, 285
za urtikariju 336
za zadržavanje vode 352
kora breze 59, 437
kora hrasta 346
korijandar 166
koronarna bolest srca 216
kortikosteroidi 110
kosa 424
masna kosa 170–171
perut 268–269
pranje 36
problemi prilikom brijanja 61–64
suha kosa 172–174
uši 342–343
kosti, osteoporoza 201, 428
kovanice, za krvarenje iz nosa 245
kozlinac: rizici i nuspojave 434
za bronhitis 66
za čir na želucu 375
za gripu i prehlade 126, 130, 133
za upalu sinusa 299–300
krastavac 63, 249, 308, 352
krekeri 222, 225
krema za hemoroide 382
krema za vime 338
krevet 37, 142, 232–233
krkavina 163–164, 434
kruh 180–181
krumpiri 59, 135, 151, 308, 333
krup 154
krvarenje 245–246, 270–271, 433
krvni tlak, visoki 180–183
ksilitol 284, 331, 347
kućne grinje 110
kudzu 197
kupine 281
kupka sa spužvom 359
kupke 168–169
i problemi s vilicom 83
kućni ljubimci 38
za artritis 169
za bolesti prostate 286
za čireve 87
za ekceme 108
za grčeve u mišićima 122
za hemoroide 134
za menopauzu 200
za menstrualne tegobe 202
za nesanicu 231
za opekline od sunčanja 309
za osip od vrućine 257
za pelenski osip 266
za psorijazu 288
za sindrom nemirnih nogu 240
za stres 306
za suhu kožu 177, 178
za svrbež 311
za tjeskobu 41
za trovanje hranom 258
za urtikariju 335
za vodene kozice 354
za vrućicu 359
kupke za stopala 169, 416
u trudnoći 318
za atletsko stopalo 54
za bolove u stopalima 234
za glavobolju 114
za gripu i prehlade 129
za neugodan miris stopala 236, 237
za vrućicu 360
kupus 77, 81, 87, 374–375
kurje oči 186–188
kurkuma 73, 294–295, 435

kola *vidi* ujedi i ubodi kukaca
komarac, ubodi 321, 425, 431
krpelj 321, 323
kukci *vidi* ujedi i ubodi kukaca
kurkuma: za astmu 51
za burzitis i tendinitis 73
za čir na želucu 375
za dermatofit 121
za opekline od sunčanja 309
za sindrom karpalnog tunela 294–295
za zadržavanje vode 352
kvaščane infekcije 118–119, 266, 339
kvercetin 35, 51, 82, 138, 167

L

lajmska bolest 323
laksativi 161, 163–164, 387–388
lanene sjemenke *vidi* sjemenke lana
lanolin 177–178
lavanda 169, 411–412
za atletsko stopalo 54
za bolove u vratu i ramenima 356
za glavobolju 115, 411
za krvarenje iz nosa 245
za masnu kožu 175, 176
za nesanicu 91, 231
za neugodan miris stopala 237
za neugodne tjelesne mirise 317
za palpitacije 302
za posjekotine i ogrebotine 412
za probavne smetnje 411–412
za probleme s uhom 412
za rak 412
za smanjenje boli 412
za stres 306
za svrbež 412
za tjeskobu 41, 42
za ubode kukaca 322
za upalu grla 190
za uši 343
laver 216, 217
led: za akne 33
za artritis 45
za bolove u leđima 191
za bolove u stopalima 235
za burzitis i tendinitis 71, 72
za giht 111
za glavobolju 114, 115
za hemoroide 134–135
za herpes 137
za iverje 150
za izbijanje zuba 366
za jutarnju mučninu 225
za krvarenje iz nosa 245
za modrice 205, 206
za opečena usta 255
za osip od vrućine 256
za osjetljivost dojki 105
za pojasni herpes 140
za probleme s desnima 96
za probleme s vilicom 84
za rozaceju 291
za sindrom karpalnog tunela 293
za ubode kukaca 322
za uganuća i ozljede goljenične kosti 325
za vodene kozice 354
za zubobolju 371
L-glutamin 81
liječenje toplinom: za artritis 45
za bolove u leđima 191
za bolove u vratu i leđima 356
za burzitis i tendinitis 71, 72
za grčeve u mišićima 122
za modrice 205–206
za probleme s uhom 194–195
za probleme s vilicom 84
za proširene vene 345
za sindrom karpalnog tunela 293
za sindrom nemirnih nogu 240
za uganuća 327
lijekovi: i impotencija 147–148
i hrkanje 143
i neplodnost 227
i palpitacije 303
i upala grla 190
okidači za urtikariju 337
za bolest kretanja 220
likopen 21, 285–286, 309
limetin sok 340
limun 413–414
za akne 34
za bradavice 59
za bubrežni kamenac 413
za grlobolju 126, 131, 364
za jutarnju mučninu 225
za kašalj 153
za krvarenje iz nosa 245
za masnu kosu 171
za masnu kožu 176
za neugodne tjelesne mirise 317
za proširene vene 320, 344, 414
za rak 414
za staračke pjege 304, 414
za suha usta 340
za štucavicu 314
za upalu grla 189
za upalu sinusa 298
za uši 343
za žgaravicu 379
limunada 69
lisin 31, 137, 138, 141, 436
listovi kupine 364, 255
listovi lovora 269
lobelia 154
lubenica 286, 352
luk 82, 153, 158, 189, 322, 375
lumboishialgija 196
lupus 216, 429

Lj

ljubičasti gavez 135, 206
ljubljenje, za štucavicu 314
ljupčac 209

M

macina trava 91, 132, 153, 189, 436
mačja šapa 141, 435
Mag Phos 202
magnezijev sulfat 415–416
za akne 34
za dermatofitozu 120
za grčeve u mišićima 122, 416
za hemoroide 134, 169, 416
za iverje 415
za kurje oči 187
za modrice 416
za njegu stopala 237, 416
za pojasni herpes 140
za suhu kožu 177, 416
za ubode 415
za uganuća 168, 416
magnezij: i iscrpljenost 333
i proljev 284
rizici i nuspojave 436
za astmu 50
za bolest kretanja 219
za bubrežni kamenac 69
za depresiju 95
za grčeve u mišićima 122, 123
za menopauzu 201
za menstrualne tegobe 204
za migrenu 116
za palpitacije 302–303
za predmenstrualni sindrom 275
za probleme s vilicom 86
za sindrom karpalnog tunela 295
za sindrom nemirnih nogu 239
za visoki krvni tlak 182–183
magnezijevo mlijeko 335, 30
ma-huang 303
majčina dušica 66, 87, 129, 154–155, 310, 343
majoneza 172, 343
mamurluk 197–198
mango 176
manitol 284, 78, 347
marelice 207, 286
margarin 178
masaža: vilice 84
za bolove u leđima 191–192
za bolove u stopalima 234
za bolove u vratu i ramenima 356
za burzitis i tendinitis 74
za čir na želucu 376
za glavobolju 114
za izbijanje zuba 367
za masnu kožu 175
za osjetljivost dojki 105
za probleme s desnima 96–97
za probleme s vilicom 84
za proširene vene 346
za sindrom nemirnih nogu 240
za trovanje hranom 258–259
za upalu sinusa 299
za zadržavanje vode 353
maska od blata 175
maska od gline 175
maske za lice 36, 67
maslac od kikirikija 314, 158
maslačak 58–59, 68, 105, 162, 351–352, 435
maslinovo ulje: za atletsko stopalo 54
za ispucale usnice 338
za kurje oči 186
za probleme s ušima 328, 329–330
za suhu kosu 173
za visoki kolesterol 158
masna kosa 170–171
masna koža 174–176
masnoće, jestive:
bolovi u stopalima 234–235, 390
bradavice 60
giht 111–113
i bolest kretanja (morska bolest) 219
i iscrpljenost 333
i jutarnja mučnina 225

i osjetljivost dojki 106
i problemi s pamćenjem 262–263
i problemi s uhom 330
i upalna bolest crijeva 80
i visoki kolesterol 157
kurje oči 186–188
neugodni mirisi stopala 236–238, 431
njega stopala 416
sportske cipele 74, 188, 327
matičnjak 137, 140, 223
med 417–419
za akne 34
za alergije 38
za atletsko stopalo 53
za čir na želucu 375, 418–419
za grlobolju 131, 364
za kašalj 153, 154
za mamurluk 198
za masnu kožu 175–176
za nesanicu 230
za opekline 253
za opekline od sunčanja 309
za pojasni herpes 140
za posjekotine i ogrebotine 270
za rane 417–418
za staračke pjege 304
za štucavicu 314
za upalu grla 189
za zatvor 419
meditacija 25–26
za čir na želucu 376
za impotenciju 148
za neplodnost 227
za palpitacije 302
za probleme s vilicom 85
za psorijazu 290
za sindrom iritabilnog crijeva 77
za stres 306–307
za upalnu bolest crijeva 81
za visoki krvni tlak 182
meduza, opekline 322, 425
medvjetka 209
menopauza 199–201
menstrualne tegobe 105, 202–204, 274–275, 400, 422, 429
mentalna gimnastika 263, 264
mentol 155, 292, 323
metiksilantin 106–107
metvica *vidi* (paprena) metvica
migrena 114, 116, 277, 400
mikonazol 53, 120
miloduh 66, 91, 155, 175
mineralno ulje 177–178, 328
mirisi, i mučnina 225, 219
mirotoč 137, 270, 365, 370–371
mišići: grčevi 122–124, 240
istegnuća 389–390, 416, 421
mišjakinja 253
miteser 34
mjehur: inkontinencija 211–213
infekcije 391–392, 407, 431
mjerač vršnog protoka 51
mlaćenica 304, 175
mliječni proizvodi: i probavne tegobe 280
i dojenački grčevi 100
i sindrom iritabilnog crijeva 78
i upala sinusa 300
i upalna bolest crijeva 80–81
i vjetrovi i napuhnutost 347–348
mlijeko: i bronhitis 66
i čir na želucu 375
i dojenački grčevi 100
i proljev 283, 284
i žgaravica 380
opekline 252, 253
za bore 56
za ekceme 108
za mamurluk 197
za nesanicu 230
za opekline od sunčanja 309
za pojasni herpes 140
za suhu kožu 177
za tjeskobu 41
modrice 205–207, 389, 405, 416
mokraćna inkontinencija 211–213
mokrenje 214–215, 285–287
mokrenje u krevet 214–215
more, pripravci iz 216–217
morska bolest 218–219
morske alge/trave 177, 216–217
mozak, problemi s pamćenjem 261–264
mrkva 207, 282
mučnina 221–222, 276, 399–400, 420
bolest kretanja 218–220
jutarnja mučnina 223–225
trovanje hranom 258–260
multivitamini, *vidi* vitamini
muškatni oraščić 34

N

N-acetilcistein (NAC) 66, 126, 436
nadomjesci 21–22
napuhnutost 203, 274, 347–353, 420
naočale, naprezanje očiju 250, 251
napadaji panike 42
napetost 169
naranče 69, 159, 258, 361
narukvice, akupresura 220, 224, 276
natrij 107
natrij lauril sulfat (NLS) 32, 341
naturopati 26
navlake za sjedalo 89
neplodnost 226–229
nepodnošenje laktoze 78, 80–81, 280, 284, 347–348, 408
nesanica 169, 230–233
neti pot 298
neugodni tjelesni mirisi 316–317, 425
neven 253
neven: posjekotine i ogrebotine 270
za afte 31
za atletsko stopalo 55
za čireve 87
za hemoroide 135
za ječmenac 151
za opekline 253,
za osip od brijanja 63
za probleme s desnima 97
za svrbež 310
za ubode kukaca 322
za žuljeve 381, 382
nijacin 113, 159
nikotinska kiselina 113
Nivea krema 266, 267
noćno znojenje 199–200
noćurkovo ulje *vidi* ulje noćurka
noge: grčevi u mišićima 122–124, 240
lumboishialgija 196
problemi s brijanjem 62
proširene vene 320, 344–346, 414
sindrom nemirnih nogu 239–240
uganuća i ozljede goljenične kosti 325–327, 389–390
zadržavanje vode 352–353
nori 216, 217
nosne tegobe 245–246, 297, 433
nošenje teških stvari, i problemi s vilicom 85
nožni prsti, *vidi* stopala
nuspojave 434–437

O

obična sasa 202
oblog, od gorušice 155–156, 193
ocat 424–426
za akne 34
za atletsko stopalo 53, 425
za bradavice 58, 60
za burzitis i tendinitis 73
za glavobolju 115, 425
za gljivične infekcije 118
za grlobolju 425
za herpes 139
za masnu kosu 171
za modrice 206
za neugodan miris stopala 236
za neugodne tjelesne mirise 316, 425
za njegu kose 424
za opekline od sunčanja 308–309, 425
za pelenski osip 267
za pojasni herpes 140
za perut 269
za probavne smetnje 280, 424
za probleme s uhom 330–331, 425
za psorijazu 288
za rane 424
za suha usta 340
za svrbež 311, 168
za štucavicu 314
za ubod ose 321
za ujede i ubode kukaca 425
za urtikariju 335
za uši 343
za zubobolju 371
ocat od malina 154
oči: bore oko očiju 57
ječmenac 151–152
konjunktivitis 165–167
nadraženost očiju 247–248
naprezanje očiju 249–251
odjeća: i gljivične infekcije 119–120
i infekcije mokraćnih puteva 210
i neplodnost 227
i vjetar i napuhnutost 349–350
u sprječavanju čireva 88–89
za menopauzu 200
za osip od vrućine 257
za svrbež 310–311, 312
za zaštitu od sunca 309
održavanje težine: i angina 40
i artritis 49
i giht 113
i neplodnost 226
i osip od vrućine 257
i visoki krvni tlak 181
sprječavanje čireva 89
za hrkanje 143
za inkontinenciju 213
za svrbež 311

oksalati 69, 70
Olbas oil 129
oligomerni proantocijanidni kompleksi 345
OLKP (POLK) pravila, uganuća 325
olje 36
omega-3 masne kiseline 216, 427–429
  i osip od vrućine 257
  za alergije 35
  za anginu 39
  za artritis 45
  za astmu 50–51
  za bolesti srca 427–428
  za bolove u zglobovima 428
  za bore 57
  za burzitis i tendinitis 73
  za depresiju 92, 428–429
  za ekceme 108
  za impotenciju 146
  za lupus 429
  za menstrualne bolove 429
  za nadraženost očiju 248
  za osteoporozu 428
  za palpitacije 302, 303
  za probleme s pamćenjem 263
  za probleme s prostatom 286
  za psorijazu 289
  za rak 429
  za suhu kožu 179
  za upalnu bolest crijeva 82, 428
  za visoki kolesterol 158
  za visoki krvni tlak 183
opekline 252–255, 386, 409, 433
opekline od meduze 322, 425
opekline od sunčanja 308–309, 395, 405, 425, 431
opuštanje 25–26, 411
  za afte 32
  za anginu 39
  za gripu i prehlade 130
  za impotenciju 148
  za nesanicu 232
  za probleme s vilicom 83
  za sindrom nemirnih nogu 240
  za stres 307
  za štucavicu 314
  za urtikariju 336
orasi 179, 108, 120–121
orašasti plodovi 57, 138, 158
osa, ubod 321–322
Oscillococcinum 126
osip od vrućine 256–257
osipi 409, 405
  osip od brijanja 63
  osip od vrućine 256–257
  pelenski osip 265–267, 431
osjetljivost dojki 105–107
osteoartritis 44–49
osteoporoza 201, 428
osvjetljenje, za naprezanje očiju 250–251
otrovni orah 198, 202
ovlaživači 56, 108, 179, 289
  za bronhitis 65
  za ekceme 110
  za gripu i prehlade 127, 130
  za grlobolju 133
  za hrkanje 144
  za ispucale usne 339
  za kašalj 156
  za krvarenje iz nosa 246
  za nadraženost očiju 248
  za suha usta 341
  za suhu kosu 174
  za suhu kožu 178
  za upalu grla 190
  za upalu sinusa 300
ovratnici 143
ozljede goljenične kosti 325–327
ozljede uzrokovane čestim ponavljanjem 71, 277

P

pak-papir 245, 371
palmino ulje 157
palpitacije 301–303
pamučna gaza 243
panični napadaji 42
papaja 322, 59, 56, 436
papar 271, 371
(paprena) metvica 19, 420–421
  i žgaravica 380
  rizici i nuspojave 436
  sredstva za ispiranje usta 421
  za bolove u mišićima 421
  za čir na želucu 375
  za glavobolju 115, 421
  za hrkanje 143
  za iscrpljenost 332
  za jutarnje mučnine 223
  za masnu kožu 174–175, 176
  za menstrualne tegobe 203
  za mučninu 221, 420
  za neugodne tjelesne mirise 317
  za opekline od sunčanja 308
  za pojasni herpes 140
  za prehlade 421
  za probavne smetnje 278, 279
  za probleme sa stopalima 169, 234
  za sindrom iritabilnog crijeva 79
  za ubode kukaca 322–323
  za upalnu bolest crijeva 82
  za vjetrove i napuhnutost 348, 420
  za zubobolju 371, 421
  za žučni kamenac 420
paracetamol 354, 114
pasta za zube 32, 34, 309, 323, 341, 371–372
pčelinji ubod 321–322, 324
pčelinji vosak 338
pelenski osip 265–267, 431
pelud 35, 36, 38, 433
peludna hunjavica (groznica) 35–38
Pepto-Bismol 30, 283, 335
peroksid *vidi* hidrogen peroksid
permetrin 323–324
peršin 206, 317, 353, 361, 436
perut 268–269
pića od kole 138, 221
  vidi i kofein
pigeum 285, 437
pijesak za mačke 238
piknogenol 228
pileća juha 126–127, 185, 197 328
pileći temeljac 189, 259
pinceta 150
pirikin sok 364
pisanje, i depresija 93
pivo 102, 315, 138
plahte, vlažne 360
plivanje 174, 248, 300
plovučac 186
pluća, bronhitis 65–67
pljuskavica: rizici i nuspojave 437
  za čireve 87
  za depresiju 93–94
  za modrice 206
  za opekline 253
  za opekline od sunčanja 309
  za predmenstrualni sindrom 275
  za sezonsku potištenost 273
  za sindrom karpalnog tunela 294
pobačaj 224, 228
podrigivanje 100, 347–350
POLK pravila, uganuća 325
poremećaj temporomandibularnog zgloba 83–86
poremećaji u radu žlijezde štitnjače 217
poriluk 254
posjekotine i ogrebotine 270–271, 386–387, 412, 433
povijanje dojenčeta 98–99
povraćanje: bolest kretanja 218–220
  dehidracija 222
  jutarnja mučnina 223–225
  trovanje hranom 258–260
povrće: za žgaravicu 379
  i visoki krvni tlak 181
  za bore 57
  za bubrežni kamenac 69
  za visoki kolesterol 157
  za zadržavanje vode 352
pozitivno razmišljanje, za tjeskobu 43
pranje 110
prašak za pecivo 140
  vidi i soda bikarbona
predmenstrualni sindrom (PMS) 274–275
prekrivač za žuljeve 382
pretilost *vidi* održavanje težine
prhut *vidi* perut
pripravci iz mora 216–217
probavne smetnje: zatvor 136, 161–164, 320, 346, 419
  čir na želucu 373–376, 418–419, 420
  mučnina 221–222, 276
  probavne tegobe 155, 278–280, 318–319, 365, 378–380, 411–412, 424
  sindrom iritabilnog crijeva 77–79
  upalna bolest crijeva 80–82, 428
  žgaravica 155, 318–319, 365, 378–380, 430
probavne tegobe 155, 278–280, 318–319, 365, 378–380, 411–412, 424
probavni enzimi 435
probiotici 80, 79, 349, 437
problemi prilikom brijanja 61–64, 290, 292, 404
problemi s grlom 131–133, 189–190, 364, 365, 425, 431
problemi s koljenima 47, 74
problemi s kožom 405, 410, 416
  akne 33–34, 387
  bore 56–57
  bradavice 58–60
  čirevi 87–89
  dermatofit 120–121
  ekcemi 108–110, 156, 422
  iveri 149–150, 415

kurje oči 186–188
masna koža 174–176
modrice 205–207, 389, 405, 416
opekline 252–255, 409, 433
opekline od sunčanja 308–309, 395, 405, 425, 431
osip od vrućine 256–257
osipi 409, 405
pelenski osip 265–267, 431
pojasni herpes 140–141, 387
posjekotine i ogrebotine 270–271, 433
problemi prilikom brijanja 61–64, 404
psorijaza 216, 217, 288–290, 387, 432
rak 394, 414
rane 424
rozaceja 291–292
staračke pjege 304–305, 414
strije 320
suha koža 177–179, 217
svrbež 168, 310–312, 405, 412
ujedi i ubodi kukaca 425, 405
urtikarija 335–337
zaštita od vjetra 432
žuljevi 381–383
problemi: s laktom 71, 277
s noktima 55, 241–242, 243–244
s ovulacijom 226, 227, 229
s pamćenjem 261–264
s plodnošću 226–229
s prostatom 285–287
s usnicama 137–139, 338–339, 433
s ušima 328–331, 412, 425
s vilicom 83–86
s vlasištem 268–269, 290
sa stopalima, *vidi* stopala
sa zglobovima 185, 403, 428
artritis 44–49, 169, 400
burzitis 71–76
giht 111–113
uganuća 168, 325–327, 389–390, 416
sa zglobovima 71, 277, 293–296, 319–320
sa zubima, *vidi* zubi
sa zubnim mesom 96–97, 364
progesteron 107, 201
proizvodi za čišćenje 368
proljev 258–260, 281–284
proširene vene 320, 344–346, 414
protein 201, 273
protuiritansi 356–357
prsti, *vidi* ruke
psilij 161, 284, 159, 78, 437
psorijaza 216, 217, 288–290, 387, 432
puder za lice 176
pumpice za dojke 101
pupavica (rudbekija):
rizici i nuspojave 435
za afte 31
za bronhitis 66
za gljivične infekcije 119
za gripu i prehlade 126, 130, 365
za herpes 138
za infekcije mokraćnog trakta 209
za ječmenac 151
za opekline 253
za pojasni herpes 141
za probleme s uhom 328
za upalu grla 132
za upalu sinusa 299–300
pušenje: i angina 40
i astma 51
i bore 57
i bronhitis 67
i čir na želucu 376
i grlobolja 133
i hrkanje 143
i impotencija 147
i nadraženost očiju 248
i neplodnost 228
i nesanica 233
i palpitacije 302
i sindrom iritabilnog crijeva 78
i sindrom nemirnih nogu 240
i stres 307
i suha usta 341
i upala grla 190
i upala sinusa 300
i visoki krvni tlak 181–182
i vjetrovi i napuhnutost 350
i žgaravica 380
putnički proljev 283
putovanje automobilom 36, 218–220
putovanje zrakom 218–220, 299, 349
putovanje: jet lag 184
bolest kretanja (morska bolest) 218–220
upala sinusa 299

R

računala 295, 250, 277, 357
rajčice 285–286, 309, 208
rak 216, 393–394, 397, 407 412, 414, 429
rak dojke 414
ramena, vježbe za 47, 74–75
rane 270–271, 386–387, 417–418, 412, 424
ravna stopala 327
Raynaudova bolest 402–403
razina šećera u krvi 117, 262, 275, 303
refluks kiseline 132
regeneratori, za suhu kosu 172–173
reumatski artritis 46, 216
reumatski bolovi 423
Rhus toxicodendron 72
riba: za bore 57
za depresiju 92
za ekceme 108
za palpitacije 302
za probleme s pamćenjem 263
za psorijazu 289
za suhu kožu 179
za visoki kolesterol 158
ribizov koncentrat 131
riblje ulje 21, 216, 429
rizici i nuspojave 435
vidi i omega-3 masne kiseline
za anginu 39
za artritis 45
za burzitis i tendinitis 73
za giht 111–112
za impotenciju 146
za palpitacije 303
za probleme s noktima 242
za psorijazu 289
za upalnu bolest crijeva 82
za urtikariju 336
za visoki kolesterol 158
za visoki krvni tlak 183
ricinusovo ulje 187
rizici i nuspojave 16–17, 434–437
riža 259
rozaceja 291–292
rudbekija *vidi* pupavica
rukavice 45, 109, 188, 242, 383
ruke: žuljevi 383
kurje oči 188
ozljede uzrokovane čestim ponavljanjem 277
pranje 67, 130, 133, 152, 260, 284, 369
Raynaudova bolest 402–403
sindrom karpalnog tunela 293–296, 319–320
vježbe 48, 296
ruta 72
ruž za usne 339
ružino ulje 140
ružmarin 169
rizici i nuspojave 437
za bolove u stopalima 169, 234
za glavobolju 117
za iscrpljenost 332
za masnu kosu 170
za perut 269
za probleme s pamćenjem 261
za suhu kosu 173
za upalu sinusa 299
za uši 343

S

sagovi, kontroliranje grinja 37
salmonela 260
SAM-E (S-adenosilmetionin) 44, 93, 437
samoljepljiva vrpca, u slučaju ivera 149
sandalovina 173, 190
sapun: i gljivične infekcije 120
i infekcije mokraćnog trakta 210
za ivere 150
za masnu kožu 174
za neugodan miris stopala 236
za neugodne tjelesne mirise 316
za rozaceju 291
za suhu kožu 178
saune 292
Savlon 382
selenij 173, 228, 268, 437
selotejp 58
sena 164, 437
senf 402–403
za atletsko stopalo 54, 403
za bolove u leđima 193, 403
za glavobolju 403
za gripu i prehlade 129, 403
za gubitak apetita 403
za kašalj 155–156
za kupke za stopala 169
za Raynaudovu bolest 402–403
za vrućicu 360
serenoa 285, 437
serotonin 92, 93, 95, 273
sezonska potištenost 272–273
sigurnost 16–17, 254
sindrom iritabilnog crijeva 77–79
sindrom karpalnog tunela 293–296, 319–320
sindrom nemirnih nogu 239–240
sindrom prenaprezanja 326

sirup od šipka 154
sjedeća kupka 134, 135, 169
sjedeći položaj 84–85, 319
sjemenke bundeve 286
sjemenke celera 112, 348, 435
sjemenke kima 19, 279, 348, 378
sjemenke lana: rizici i nuspojave 435
za alergije 35
za artritis 45
za bore 57
za burzitis i tendinitis 73
za čir na želucu 374
za ekceme 108
za giht 111–112
za impotenciju 146
za ječmenac 152
za masnu kožu 176
za menopauzu 199
za menstrualne tegobe 204
za migrenu 116
za nadraženost oka 248
za neplodnost 228
za perut 269
za probleme s noktima 242
za probleme s prostatom 286
za psorijazu 289
za sindrom karpalnog tunela 294
za upalnu bolest crijeva 82
za visoki kolesterol 158–159
za zatvor 161
sladić 435
za afte 30
za čir na želucu 374
za ekceme 109
za kašalj 155
za probavne smetnje 279
za svrbež 310
za upalnu bolest crijeva 81
za žgaravicu 379
sladić bez glicirizina (DGL) 435
vidi i sladić
sladoled 255, 314
slina 55, 271, 339, 340–341
slušni aparati 330
sljez 82, 91, 132, 155, 378, 436
smola, za ivere 149
smrljak 435
»smrznuto rame« 74
soda bikarbona 430–431
za afte 31
za atletsko stopalo 53
za grlobolju 131, 431
za infekcije mjehura 431
za infekcije mokraćnih putova 208
za ivere 150
za neugodan miris stopala 237, 431
za neugodne tjelesne mirise 316
za njegu zuba 431
za opekline od sunčanja 431
za osip od vrućine 256
za pelenski osip 431
za probavne tegobe 279
za probleme s desnima 96
za suha usta 341
za svrbež 168, 311
za ubode pčela 321
za urtikariju 335
za vjetrove i napuhnutost 350
za vodene kozice 354
za žgaravicu 379, 431
soja 106, 160
sok od dumbira 221, 223–224
sok od limete 340
sok pirike 364
sol: i bubrežni kamenac 69
i osjetljivost dojki 107
i predmenstrualni sindrom 274
i visoki krvni tlak 180–181
i zadržavanje vode 351
za afte 31
za alergije 36
za atletsko stopalo 53
za bronhitis 67
za čireve 88
za gljivične infekcije 118
za grlobolju 126, 131, 364
za konjunktivitis 165
za krvarenje iz nosa 245, 246
za opečena usta 255
za probleme s desnima 96
za probleme s uhom 328
za psorijazu 217
za suha usta 341
za suhu kožu 217
za trovanje hranom 258
za upalu sinusa 297
za urasle nokte na nogama 243
za vodene kozice 355
za zubobolju 371
za žgaravicu 365
solarij 57
solna kiselina 149, 187, 291
sorbitol 78, 284, 347
spavanje: bolovi u vratu i ramenima 357
hrkanje 142–144
i bore 57
i bolovi u leđima 193
i problemi s vilicom 85
i žgaravica 379–380
problemi sa spavanjem 169, 230–233
za depresiju 95
za iscrpljenost 334
za nadraženost očiju 248
za palpitacije 302
zastoj disanja u snu 143
sperma, neplodnost 227
spore plijesni 368
sportske cipele (tenisice) 74, 188, 327
sprej za kosu 53
spužve, higijena 369
srce: angina 39–40
bolesti 364, 392, 394–395 396–397, 427–428
palpitacije 301–303
udar 364, 216
sredstva protiv akni i rozaceje 291
sredstva za čišćenje kože 174, 178
sredstva za depilaciju 62
sredstva za ispiranje usta 97, 362, 363, 364–365, 405, 421
i suha usta 341
za hrkanje 143
za masnu kosu 171
za probleme s desnima 97
za svrbež 311
za zubobolju 370–371
sredstva za odbijanje kukaca 323–324
sredstva za odčepljivanje nosa 142, 233, 349
sredstvo poslije brijanja 64, 292
sredstvo za dezinfekciju 369
sredstvo za prekrivanje staračkih pjega 304
staračke pjege 304–305, 414
stolisnik 174–175, 359, 437
stopala: atletsko stopalo 53–55, 311, 403, 425
u trudnoći 318
urasli nokti 243–244
stres 306–307
i afte 32
i čir na želucu 376
i impotencija 148
i neplodnost 227
i palpitacije 302
i problemi s pamćenjem 263–264
i problemi s vilicom 83
i sindrom iritabilnog crijeva 77
i upalna bolest crijeva 81
i urtikarija 336
i visoki krvni tlak 181
strije 320
Sudocrem 266
suha kosa 172–174
suha koža 177–179, 217
suha usta 340–341
suhe šljive 159, 161, 162
sunčana svjetlost 231, 272, 288, 290, 292
sunčane naočale 57, 248, 250
Super ljepilo 271
sušila za kosu: i suha kosa 173
za bolove u vratu i ramenima 356
za gljivične infekcije 120, 121
za neugodan miris stopala 236
za pelenski osip 265
za prehlade i gripu 128
za probleme s uhom 328–329, 330, 331
za svrbež 311, 312
sušilice za rublje 38
suze, umjetne 247, 248, 249
svinjska mast 150
svrbež 109, 168, 310–312, 405, 412
svrbež u preponama 310–311

Š

šampon s katranom 170, 290
šamponi 152, 165, 172, 170–171, 268, 290
šećer: i predmenstrualni sindrom 275
i sezonska potištenost 273
i stres 307
za mučninu 221
za štucavicu 314
za ubode kukaca 322
za urtikariju 335
šipak 154
škrobno brašno: protiv neugodnih tjelesnih mirisa 316
protiv neugodnih mirisa stopala 237
za osip od vrućine 256
za pelenski osip 266, 267
za svrbež 312
šminka, nadraženost očiju 248
špinat 317, 334
štipanje, za krvarenje iz nosa 245
štitnici za usta 86
štitna žlijezda, poremećaj 217
štucavica 313–315

T

Tabacum 220
Tabasco umak 128, 131, 365
tahebo 130
tai chi 25, 334
tajice za vene 353, 345–346
Takrolimus 110
talk 89, 120, 237, 311
tamjan 72
tamponi 213
Tarentula hispanica 240
tartar krema 335
taurin 303, 437
tekući lijek za utrljavanje u kožu 191–192
tekućine za grgljanje 131, 364–365
telefoni 84–85, 357
televizor 95
tenisice za trčanje 327
teniske loptice 142
teniski lakat 73, 74
tenzijska glavobolja 114
terapija svjetlom 273
tetive, bolna stanja 71–76, 293–296
tigrova mast 72
tijamin 273
tiramine 116
titanij dioksid, sredstva za zaštitu od sunca prilikom sunčanja 292
tjelesna temperatura, vrućica 359–360, 403
tjeskoba 41–43
tofu 199
tonik 122–123, 240
trake za nos, za hrkanje 142
transmasne kiseline 157, 263
trbušno disanje 52
trening snage 74
treniranje »utezima« 213
treptanje, kod naprezanja očiju 249
trešnje 73, 111
trovanje hranom 258–260
trovanje olovom 368–369
trudnoća 223–225, 318–320
tuširanje 108, 122, 178, 257

U

ubod pčele 321–322, 324
ubodi 321–324, 405, 415, 425, 431
ubodi i ugrizi 321–324, 405, 425, 431
ubodi komaraca 321, 425, 431
ubodi osa 321–322
udari 364, 392, 395
udisanje pare 65, 129, 144, 190, 297
uganuća 168, 325–327, 389–390, 416
ugrizi buha 321
ugrizi krpelja 321, 323
ujedi i ubodi kukaca 321–324, 405, 415, 425, 431
uklanjanje dlaka (depilacija) voskom 63
ulja za masažu 23
ulje (klasaste) metvice 140
ulje bakalarove jetre 45, 59
ulje bergamotino 320
ulje bora 65, 169, 317
ulje čajevca: za akne 33
  za afte 31
  za atletsko stopalo 54
  za čireve 88
  za herpes 137–138
  za neugodne tjelesne mirise 317
  za posjekotine i ogrebotine 270
  za perut 269
  za probleme s noktima 241
  za psorijazu 289
  za svrbež 310
  za ubode kukaca 322
  za uši 343
  za zadah 362
ulje čempresa 320
ulje eukaliptusa 169
  kao repelent za odbijanje kukaca 324
  za artritis 45
  za bolove u stopalima 234
  za bronhitis 65
  za gripu i prehlade 129
  za kašalj 155
  za ubode kukaca 322
  za upalu sinusa 297
ulje geranija 169, 356
ulje gorke naranče 302
ulje jasmina 231
ulje kikirikija 178
ulje klinčića 96, 322, 367, 370
ulje nerolija 175
ulje noćurka 422–423
  za astmu 51
  za ekceme 108, 422
  za hiperaktivnu djecu 423
  za impotenciju 146
  za menstrualne probleme 204, 422
  za osjetljivost grudi 105
  za predmenstrualni sindrom 275
  za probleme s noktima 242
  za reumatske bolove 423
  za suhu kosu 173–174
  za upalu 423
ulje pšeničnih klica 135
ulje ylang-ylanga 231
upala grla 189–190, 365
upala sinusa 297–300
upala uha 330–331, 412, 425
upale 423
upalna bolest crijeva 80–82, 428
uporište za slabinsku kralježnicu 193
urasli nokti na nogama 243–244
urea 188, 177
uređaj za smanjivanje vlažnosti 37, 38
Urtica 253
urtikarija 335–337
usnice, ispucale 338–339, 433
usta: afte 30–32
  otopine za ispiranje grla 364–365
  problemi s desnima 96–97
  scalding 254–255
  suha usta 340–341
  vidi i usne, zubi
  vodene kozice 355
  zadah 361–363, 364
uši 342–343, 432–433
uši, i štucavica 313, 314
uzgoj ljekovitog bilja 18–20

V, W

vaginalna mikoza 118–119, 266, 339, 407
vaginalne tegobe 118–119, 201
vakumiranje 37
valerijan: za tjeskobu 42
  rizici i nuspojave 437
  za bolove u ledima 192
  za nesanicu 230, 231
  za stres 306
  za urtikariju 336
Valsalvov zahvat 301
valunzi 199–201
vazelin 432–433
  za alergije 36
  za hemoroide 135
  za herpes 138
  za ispucane usne 338, 433
  za krvarenje iz nosa 246, 433
  za opekline 433
  za posjekline i ogrebotine 271, 433
  za probleme s noktima 242
  za psorijazu 289, 432
  za suhu kožu 178
  za uši 343, 432–433
  za zaštitu od vjetra 432
  za žuljeve 381, 383
vene, proširene 320, 344–346, 414
ventilacija 368
Vicks VapoRub 136, 297
vidac 167
visoki kolesterol 157–160
visoki krvni tlak 180–183, 184
vitamin A 57, 109, 152, 376, 437
vitamin B kompleks: za tjeskobu 43
  rizici i nuspojave 434
  za afte 32
  za depresiju 95
  za ispucale usne 339
  za migrenu 116
  za probleme s pamćenjem 262
  za sezonsku potištenost 273
  za suhu kosu 173
  za suhu kožu 179
  za visoki kolesterol 159
vitamin B_{12} 40, 216
vitamin B_6: za osjetljivost dojki 105–106
  rizici i nuspojave 437
  za bolest kretanja (morsku bolest) 219
  za jutarnju mučninu 224
  za menstrualne tegobe 203
  za predmenstrualni sindrom 275
  za sezonsku potištenost 273
  za sindrom karpalnog tunela 294
  za zadržavanje vode 352
vitamin C 413
  i proljev 284
  rizici i nuspojave 437
  za afte 31–32
  za artritis 49
  za bore 57
  za bradavice 59
  za bronhitis 67
  za čir na želucu 376
  za gripu i prehlade 125–126, 133
  za grlobolju 132
  za impotenciju 146
  za infekcije mokraćnih putova 210
  za konjunktivitis 167
  za krvarenje iz nosa 246
  za menstrualne tegobe 203
  za modrice 207
  za neplodnost 227–228
  za proširene vene 345
  za stres 306
  za urtikariju 336
  za vrućicu 360
vitamin D 201

vitamin E: za staračke pjege 305
rizici i nuspojave 437
za afte 30
za bolne bradavice (dojke) 103
za bore 57
za bradavice 59
za ekceme 109
za grčeve u mišićima 123
za gripu i prehlade 133
za hemoroide 135
za ispucale usne 338
za menopauzu 200
za neplodnost 227–228
za opekline od sunčanja 309
za osjetljivost dojki 105–106
vitamin K 207
vitamini: za iscrpljenost 334
za jutarnju mučninu 225
za probleme s pamćenjem 263
za trovanje hranom 260
vizualizacija 81
vjera 93
vjetrovi i napuhnutost 347–350, 420
vježba putovanja kroz vrijeme 307
vježbe: i bubrežni kamenac 68.
i hemoroide 136
i neplodnost 226–227
i nesanica 233
u trudnoći 318
vježbe za mišiće zdjeličnog dna 211
za afte 32
za artritis 46–49
za bolove u leđima 194–195
za bolove u vratu i ramenima 358
za bore 57
za depresiju 92
za glavobolju 117
za grčeve u mišićima 123, 124
za impotenciju 146
za inkontinenciju 213
za iscrpljenost 334
za mamurluk 198
za menopauzu 200
za menstrualne probleme 202
za mišiće zdjeličnog dna 23, 213
za osjetljivost grudi 107
za ozljedu goljenične kosti 326, 327
za palpitacije 302
za predmenstrualni sindrom 274
za probleme s pamćenjem 261–262
za probleme s vilicom 85
za proširene vene 346
za psorijazu 290
za ruke 296
za sezonsku potištenost 272
za sindrom iritabilnog crijeva 79
za sindrom karpalnog tunela 296
za stres 307
za tjeskobu 42
za visoki kolesterol 160
za visoki krvni tlak 182
za zadržavanje vode 352–353
za zatvor 163
zagrijavanje 74
vježbe za zglobove, za artritis 48
vlakna: i upalna bolest crijeva 80
za čir na želucu 373
za hemoroide 135
za osjetljivost dojki 106
za predmenstrualni sindrom 274
za proširene vene 346
za sindrom iritabilnog crijeva 78–79
za visoki kolesterol 159
za vjetrove i nadutost 347
za zatvor 161–162, 163, 320, 346
vlakovi, bolest kretanja 218–220
voće 57, 69, 157, 181, 198
voćni sokovi 197, 198, 280, 282, 341, 380
voda, pijenje: i povraćanje 222
i problemi s prostatom 286
i štucavica 313
vidi i kupke
za bronhitis 66
za bubrežni kamenac 68
za giht 112
za glavobolju 117
za grčeve u mišićima 123
za gripu i prehlade 127
za infekcije mokraćnih putova 208
za inkontinenciju 212
za iscrpljenost 334
za ispucale usne 338
za jutarnju mučninu 224–225
za krvarenje iz nosa 246
za mamurluk 197
za palpitacije 301
za predmenstrualni sindrom 274
za probavne smetnje 280
za probleme s pamćenjem 262
za probleme s uhom 328
za proljev 283
za sindrom iritabilnog crijeva 79
za suha usta 340
za suhu kožu 179
za trovanje hranom 258
za upalu grla 189
za vrućicu 360
za zadržavanje vode 351
za zatvor 162
za žgaravicu 378
voda: za opekline 252, 254
kloriranje 368
za masnu kožu 174
vodene kozice 354–355
vodikov peroksid *vidi* hidrogen peroksid
vođenje ljubavi 120, 130, 145–148, 229
vožnja bicikla 146
vratič, majčinski 116, 435
vrijeme 40, 49, 52, 290
vrtlarenje 36, 383
vrućica 169, 359–360, 403
vrućinski osip 256–257
wakame 217

Z

zaboravljivost 261–264
zadah iz usta 361–363, 364
zadržavanje vode 351–353
zagrijavanje, prije vježbanja 74
zaslađivači 78, 212, 284, 347
zaštita od sunca 288, 309
i osip od vrućine 257
i pljuskavica 273
i rozaceja 292
i staračke pjege 305
za bore 57
za herpes 139
za ispucale usne 338–339
zaštita od vjetra 432
zaštitna krema 266
zaštitna tkanina 187, 381
zatvor 136, 161–164, 320, 346, 419
zavoji 71, 205, 325, 326
zeleni čaj, *vidi* čaj
zeolit 238
zglobovi, uganuće 325–327
zijevanje 85
zimzelen 122
znojenje, neugodan tjelesni miris 316–317
zobena kaša: za ekceme 108
za masnu kožu 175
za opekline od sunčanja 308
za osip od vrućine 256
za psorijazu 288
za svrbež 168
za urtikariju 335
za visoki kolesterol 159
za visoki krvni tlak 181
za vodene kozice 354
zračne kupke, kod pelenskog osipa 265
zračni filtri, 37, 38
zubi 395, 431
nicanje 366–367
njega zuba 97
škrgutanje 83–86, 117
zubobolja 370–372, 421
zubna pasta *vidi* pasta za zube
zubne proteze 32, 349, 363

Ž

želučane tegobe: čir na želucu 373–376, 418–419, 420
mučnina 221–222, 276
probavne smetnje 278–280, 411–412, 424
žgaravica 318–319, 365, 378–380, 430
željezo 239
žgaravica 155, 318–319, 365, 378–380, 430
životinje: alergeni 37–38, 110
dermatofitoza 121
i visoki krvni tlak 182
ugrizi 324
žlice, pri nicanju zuba 366
žučni kamenac 420
žuljevi 381–383, 252
žvakaća guma: i problemi s vilicom 85
i vjetrovi i napuhnutost 350
za probleme s uhom 331
za suha usta 340
za upalu grla 190
za zadah 363
za zubobolju 372
za žgaravicu 379
žvakanje hrane 350

Izvori ilustracija
18-19 (all) RD ©/Sarah Cuttle;
64-65 RD ©/Richard Surman;
115 Getty Images/Romilly Lockyer;
156-157, Science Photo Library/ Maximilian Stock Ltd.;
208-209 Getty Images/Photodisc;
248-249 Getty Images/Photodisc;
258-259 Getty Images/Photodisc;
299 Punchstock